Été 2009
N° 11




www.ecolomag.fr

# édito Action & élucubrations

Râââââh ! Revoilà le temps des vacances, des copains et de la famille. Des soirées où la brise chaude frôle nos délicats duvets, où l'on se retrouve entre « plumipèdes » autour d'un ver - oui, nous aussi goûtons les joies simples de l'apéro. Sûr que les sujets de conversation ne manqueront pas avec l'année que nous venons de passer. Tempêtes sur la planète, dans la finance, dans nos porte-monnaie, au fond de nos estomacs et avis de gros-grain sur l'Avenir avec des vents de force 11, ce qui sur l'échelle du célèbre amiral britannique Francis Beaufort, se situe juste avant l'Ouragan, paroxysme de l'étalon. Sûr qu'il y aura toujours dans l'assemblée un ours mal léché pour fustiger encore et encore l'incurie de ceux qui dirigent le monde. Que quelques oiseaux de mauvais augure nous assèneront de sombres prophéties quant à l'avenir de l'espèce.

À ceux-là je répondrai d'abord que l'indigo de la nuit qui vient -cette couleur que certains humains ne perçoivent pas- m'emplit d'émotion. Je leur dirai que ce n'est pas parce qu'ils ne voient pas que cela n'existe pas. Je leur parlerai de ces hommes, célèbres ou anonymes, Nobels du quotidien qui oeuvrent dans l'ombre et que la lumière accroche parfois, nous rappelant que d'autres mondes sont possibles. Je leur raconterai l'histoire de ces « fous » qui abolirent l'esclavage et la peine de mort. De ces rêveurs qui inventèrent l'école et le vaccin. Je leur parlerai de Muhammad Yunus et de sa « Banque des pauvres », hier considéré comme un illuminé exotique mais qui touche aujourd'hui 58 pays. Je leur parlerai de Paul Watson et son bateau le « Berger des mers » qui depuis 20 ans traque et envoie par le fond les navires qui ne respectent pas les quotas baleiniers, hier catalogué « écoterroriste » mais aujourd'hui reconnu comme l'un des plus grands experts de nos océans. Je leur parlerai de M$^{me}$ Brundtland qui lança en 1987 un concept accueilli avec scepticisme et pourtant tellement évident de nos jours : le Développement Durable. Je leur parlerai de Théodore Monod, Konrad Lorentz et de bien d'autres encore qui osèrent imaginer des mondes où l'Homme n'est plus prédateur mais géniteur. Où il occupe la terre en « bon père de famille », comme indiqué dans tout bail locatif.

Et je leur dirai que si nous avons vaincu la lèpre et la peste pourquoi ne pourrions-nous vaincre le réchauffement climatique et trouver le juste équilibre entre Nature & Humanité ? Car, s'il est indéniable que les problèmes de notre planète sont souvent le fait de l'homme, les solutions ne passent-elles pas par chacun de nous ? Oui, nous voulons croire à cette capacité de l'humain à surmonter l'adversité, comme il l'a toujours fait. Qui écrira cette ode à la longue marche des bipèdes ?

Moi, si j'étais cinéaste, j'en ferais un film à grand spectacle et je l'appellerais « Hommes ».
Pas mal comme titre, non ?

***La chouette***







# éconews

## Les raisins de la colère



Notre petite chouette survolait la capitale en février lorsqu'elle apprit une étonnante nouvelle : Le Mouvement pour les Droits et le Respect des Générations Futures (MDRGF) venait d'être assigné devant le Tribunal de Grande Instance de Paris par la Fédération Nationale des Producteurs de Raisins de Table. Pourquoi ? À cause de la publication d'analyses de résidus de pesticides dans des raisins de table vendus dans des supermarchés réalisées en novembre 2008 avec quatre autres associations européennes ! La Fédération Nationale des Producteurs de Raisins de Table (FNPRT) demande à MDRGF la modique somme de 500 000 Euro pour dénigrement, de quoi faire perdre ses plumes à notre petite chouette qui n'en revient pas de la nouvelle ! Ben voyons ! Poursuivre une association qui ne veut que notre bien en dénonçant les pratiques agricoles polluantes, voilà un bel exemple! Si comme notre petite chouette, vous désirez soutenir MDRGF et montrer votre mécontentement, rejoignez Jean Marie Pelt, Serge Orru, Jacques Testard, Pascal Husting et bien d'autres encore sur le site de soutien www.generations-futures.org. Vous pouvez aussi faire un don à l'association ou devenir adhérent en vous rendant sur www.mdrgf.org

Pour défendre la liberté d'expression et d'information dans ce pays mais aussi pour défendre ceux qui se battent pour la qualité de ce qui se trouve dans nos assiettes et dans nos verres !

## L'autoroute à hydrogène ?

Non ce n'est pas une blague, en mai, une « autoroute à hydrogène » a été officiellement inaugurée en Norvège. Alimentée par 4 stations service spécifiques, elle permet aux véhicules à pile à combustible de relier Oslo à Stavanger, soit 600 km. On prend l'autoroute et on parcourt des kilomètres grâce à l'hydrogène, avec des véhicules hybrides et électriques. C'est pas beau ça ? Vivement que toutes les autoroutes des vacances suivent l'exemple norvégien ! (Source : www.enerzine.com)




## Quand la musique est bonne !



Vous voulez changer le monde ? Comme nous tous ! Mais « Playing for Change » essaie de le faire en musique. La fondation du même nom a construit et fait fonctionner une école de musique dans le township de Gugulethu et un Centre Artistique à Johannesbourg en Afrique du Sud. Ils entretiennent également un centre pour les réfugiés tibétains en Inde et au Népal. Et pour faire découvrir leur association « Playing for Change », Mark Johnson, ingénieur du son et co-fondateur du collectif, a parcouru le monde (de la Nouvelle-Orléans à Johannesburg en passant par Toulouse) avec un groupe d'amis américains et a recueilli les voix des artistes de rues qui jouaient la même chanson. Il a ensuite réuni tous ses enregistrements pour créer un morceau interprété par des musiciens qui ne se connaissent pas et qui habitent à des milliers de kilomètres les uns des autres. Le rapprochement par la musique, quelle brillante idée ! Un documentaire (CD + DVD), intitulé « Songs around The World » est actuellement en vente sur les sites de musique et rassemble les extraits de ces voyages et les reprises des artistes des quatre coins de l'univers. Le but de la fondation : construire encore plus d'écoles de musique dans des ghettos et des bidonvilles à travers le monde. La musique qui oeuvre pour la paix, la musique qui rassemble par les mêmes sentiments qu'elle procure. Découvrez le premier opus de ce mouvement avec la reprise de « Stand By Me », tout simplement à couper le souffle ! Et pour les aider vous pouvez toujours faire un don ou acheter leur documentaire... La musique qui prouve l'universalité par l'individualité, une logique parfaite dans ce monde que nous cherchons tous à protéger !



www.musicme.com/Playing-For-Change/
www.playingforchange.org



## Le Gandhi vert

Version écolo ! C'est ce que nous propose le site éco-citoyen de Louis Collin : le Gandhivert. Né il y a 2 ans d'un vif intérêt pour l'écologie, il se distingue par une investigation indépendante, un avis tranché sur de nombreuses problématiques, un choix pertinent de sujets relayés et surtout une ouverture culturelle, sociale, politique toujours étroitement imbriquée avec les questions environnementales. Parce que nous aimons souligner les initiatives de tous les citoyens tant au niveau de l'action que de la réflexion, allez jeter un coup d'œil sur ce site plein d'esprit !
(www.gandhivert.fr)

*Diffusion gratuite dans les magasins spécialisés*









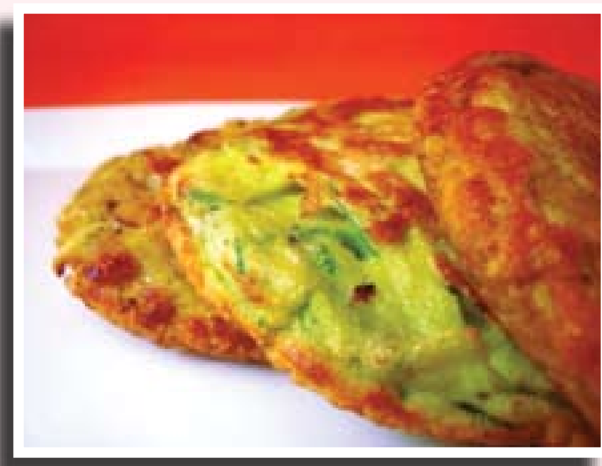
# écolomiam

## Les petits plats de Frédéric Marr



Après s'être formé à la naturopathie, Frédéric Marr entreprend un demi tour du monde culinaire et nutritionnel. Il crée ensuite la Nutrivitalité, une synthèse pratique et gourmande des meilleurs usages culinaires et nutritionnels. Pendant les séjours de revitalisation gourmande qu'il organise, il transmet les principes d'une cuisine basée sur l'équilibre des saveurs, des couleurs et d'apports nutritionels subtils. www.nutrivitalite.fr

*Ces recettes ont été élaborées à base de produits exclusivement bio ou équitables*



### Crêpes de légumes

**Faites une pâte à crêpe avec :**
- 6 œufs
- 150 g pour 9 cuillères à soupe de farine d'épeautre semi-complète
- 3 verres de lait d'amande, de noisette ou de lait cru 1/2 écrémé
- 2 c à s de sirop d'agave ou miel
- 2 c à s d'huile d'olive • Sel / poivre

**Répartir la pâte dans trois récipients dans lesquels vous ajoutez respectivement :**
- 2 carottes râpées
- 2 courgettes râpées avec la peau mais sans le centre
- 2 blancs de poireau et 1/2 oignon finement coupés et blanchis à la poêle

Faites sauter les crêpes dans une petite poêle avec un peu d'huile d'olive. En les préparant avec eux, ces crèpes sont un excellent moyen de faire manger des légumes aux enfants. Laissez-les essayer avec les légumes de leur choix : brocolis, choux-fleur, fenouil, etc… que vous penserez à couper très finement ou à râper pour qu'ils se mêlent bien à la pâte et soit « décrudis » rapidement)

### Caviar d'algues au gingembre

**Recette pour 4 personnes**

**Dans mon panier, *pour le caviar d'algues* :**
- 240 gr de mélange Fine Lames de l'Océan® de bord à bord (mélange de 3 algues fraiches : dulse, nori et laitue de mer)
- 2 c à s de gingembre au vinaigre (celui qui accompagne les sushis) finement haché
- 4 c à s de ciboulette hachée • 4 c à s de coriandre fraîche hachée

***Pour son assaisonnement* :**
- 3 c à s d'huile d'olive • 3 c à s d'huile de sézame
- 2 c à s de tamari • 1 gousse d'ail écrasée • 1/4 de piment

**Dans ma cuisine :** Pour le caviar d'algue : Rincez 3 fois les algues puis après les avoir égouttées, pressez les dans la main ou dans une passoire pour les assécher au maximim. Hachez les aussi finement que les autres ingrédients, puis mélangez l'ensemble.

**A table :** Pour conserver toute sa finesse, ne l'assaisonnez pas plus de 3 heures à l'avance. A déguster à l'apéritif sur des toasts ou en entrée avec un carpaccio de légumes.



### Riz miso aux aubergines

**Dans mon panier :**
- 200 gr de riz, idéalement du Carnaroli demi-complet
- 2 aubergines
- 2 c à s de miso de riz
- 2 c à s de gingembre frais haché très fin
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de tamari (c'est la sauce de soja)
- 2 c à s de mirim (vinaigre japonais, que vous pouvez remplacer par 2 c à s de vinaigre de cidre + 1 c à c de miel/sirop d'agave)
- Le jus d'un citron vert
- Piment selon goût

**Dans ma cuisine :** 1- Faire cuire le riz
2- Couper les aubergines en dés de 1 à 2 cm en conservant la peau mais pas le centre. Cuire 15 mn à la vapeur
3- Pendant les cuissons, mélanger les ingrédients de l'assaisonnement : le miso avec le gingembre, l'huile d'olive, le gingembre, le tamari, le mirim, le jus d'un citron vert et le piment selon votre goût…
4- Mélanger le riz, les aubergines et l'assaisonnement. Vous pouvez agrémenter de 100 g de germes de soja sautées 1 mn au wok avec 1 c à s d'huile d'olive auquel vous ajoutez en fin de cuisson 1 c à s de tamari

*Le miso se présente sous la forme d'une pâte brune obtenue par fermentation du riz, de l'orge ou du soja. Originaire d'Asie, ce condiment est utilisé depuis l'antiquité pour son goût unique et ses vertus nutritionnelles. Il est naturellement riche en protéines, minéraux et vitamine B, et exempt de cholestérol. De plus, les enzymes produits par la fermentation stimulent la digestion tout en favorisant l'élimination des toxines.*



## Taboulé de quinoa aux jeunes pousses

**Recette pour 4 personnes**

**Cuire 200 g de quinoa :**
Faire bouillir 10 minutes dans 2 volumes d'eau dans laquelle vous avez ajouté 1 cube de bouillon végétal. Puis laisser gonfler à couvert, hors feu 10 minutes. Puis réserver au frais. Ainsi cuit, le quinoa reste légèrement croquant.

**Apprêter des légumes frais et croquants :**
- 1 petit concombre
- 1 petit fenouil

Couper les légumes en petits morceaux, retirer les pépins du concombre et n'utilisez que la partie blanche du fenouil.

**Préparer un assaisonnement équilibré en acides gras :**
**Faire mariner 20 mn :** • Le jus d'un citron vert • 4 cuillères à soupe de tamari • 1 oignon blanc (coupé très fin) • 1 gousse d'ail (coupé très fin)
**Puis ajouter :** • 8 cuillères à soupe d'huile d'olive • 2 cuillères à soupe d'huile précieuse au choix : noisette, carthame ou argan
Mélanger les légumes et le quinoa, puis assaisonner à votre goût. Puis ajouter les herbes aromatiques et les jeunes pousses : quelques brins d'herbes fraîches (coriandre, persil, menthe, ...) finement ciselés, 50 gr de jeunes pousses ou de graines germées. Pour un peu de croquant, ajouter des noix de cajou concassées que vous pouvez faire préalablement dorer dans un filet d'huile d'olive. Si nécessaire rectifier l'assaisonnement.

*Le quinoa était appelé par les incas « chisiya mama » : mère de tous les grains. Classé dans la famille des céréales, le quinoa est la seule à contenir tous les acides aminés essentiels à la vie humaine. La FAO le considère comme l'une des meilleures protéines végétales de la planète. En rizotto, en taboulé ou tout simplement germé il va devenir le partenaire de votre énergie.*



## Crème froide minute d'avocat au basilic

**Recette pour 4 à 6 personnes**

Peler 2 à 3 courgettes, couper les en tronçons et faire cuire à la vapeur 8 mn.
Réserver au frais.
Mixer les courgettes avec la chair de 2 avocats, les feuilles d'1/2 bouquet de basilic le jus d'un ou deux citrons verts, sel et poivre selon votre goût.

Servir avec des petits morceaux de poivron rouge ou de tomates séchées, quelques graines germées et des toasts de pain grillé, des « biscru » ou des galettes esséniennes.

## « Le Champion » et les laits végétaux crus

Expérimentée avec succès et très facile à réaliser, voici une recette pour fabriquer des laits crus. Résultats onctueux et savoureux garantis surtout pour les laits de riz et d'avoine, souvent décevants bruts. C'est d'ailleurs pour cela que ces laits sont presque toujours mélangés avec des huiles ou des sirops quand ils sont vendus en magasin. Le grand avantage des laits crus ? Ils sont totalement assimilables grâce aux valeurs nutritives et aux enzymes, qui restent intactes. Plus de laits UHT stérilisés à 140°!! Voici une liste de laits crus réalisés : amandes, noisettes, noix de coco, riz, avoine, sésame, quinoa, sarrasin, millet, chanvre, châtaigne, épeautre, tournesol.

**Recette :** Faites tremper la veille les oléagineux, les céréales ou les mélanges, qui font aussi de très bons laits. Selon l'onctuosité désirée, prenez 50 à 100 g pour 1 litre d'eau, de préférence filtrée par le système Doulton ou d'autres systèmes. Le lendemain matin, faites d'abord le lait et enchaînez avec votre jus de légumes ou de fruits matinal. Ainsi vous n'aurez pas à laver « le Champion » entre 2 opérations et vous aurez un petit goût de lait dans votre jus. Pour commencer mettez un peu d'oléagineux ou de céréales trempés dans le tube d'alimentation avec un soupçon d'eau et poussez comme pour un jus afin de créer une pulpe autour du couteau. Puis passez le reste des ingrédients avec l'eau. Repassez la pulpe plusieurs fois. Pour les petites graines bloquez pendant quelques secondes l'orifice où sort la pulpe avec la paume d'une main.

**Astuce :** Vous pouvez utiliser la pulpe d'oléagineux restante dans votre salade de midi. Bon appétit !
N'oubliez pas que plus vous consommez des laits végétaux et des salades, plus vous participez à une alimentation vivante et à une meilleure qualité de vie. (Source : www.davidson-distribution.com)



## Lasagnes au Saumon par Jean-Charles Sommerard

**Ingrédients pour 4 personnes :**
- 8 à 10 feuilles de lasagnes • 200 gr de saumon • 3 tranches de saumon fumé • 2 blancs de poireaux
- Béchamel : ½ litre de lait, 20 gr de beurre, 2 cuillère à soupe de farine.
- 125 gr de gruyère râpé • Sel, poivre • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 3 cuillères à soupe d'Aroma Dolce fragranza

Coupez les blancs de poireaux en fines lamelles et faites-les fondre quelques minutes dans un peu d'huile avec une pincée de sel. Réservez-les. Vous pouvez préparer la béchamel ainsi (ou encore en acheter ½ litre) : Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et remuez afin d'éviter les grumeaux, puis incorporez le lait peu à peu en remuant constamment. Eteignez le feu lorsque le mélange commence à épaissir. Incorporez les blancs de poireaux à votre béchamel. Emiettez le saumon et le saumon fumé dans un plat.
Ajoutez-y 3 cuillères à soupe d'huile Dolce fragranza. Mélangez bien pour éviter les pics de goût.
Dans un plat à four, mettez une fine couche de béchamel dans le fond du plat. Alternez les couches de pâtes, en mettant les plaques les unes à côté des autres, avec une couche de saumon puis de béchamel. Terminez par une couche de béchamel, parsemez de gruyère. Bon voyage !
(Source : Jean-Charles Sommerard - www.sevessence.com)

**L'Écolomag vous invite à vous rendre chez Artisan Nature - 123 rue St Maur - Paris XIe où Jean-Charles Sommerard vous fera découvrir son bar à eaux florales, aromadrinks et aromamiels, une boutique d'hydrolats, de parfums et de cosmétiques bio personnalisés...**
















*Pour passer un été tout en saveurs, la petite chouette a sélectionné pour vous, plein de recettes qui enchanteront vos papilles !!*

## Salade de fruits de mer

**Ingrédients :** • 1,250 kg de mélange de fruits de mer • 2 mangues • 1 oignon rouge • 5 échalotes • 4 cuillères à soupe d'huile de soja • 2 citrons verts • 1 citron jaune • 1 bouquet d'aneth • 1 litre de vin blanc • 1 goutte d'huile essentielle de citron (citrus limonum)

Coupez les mangues en fines lamelles, l'oignon rouge en fines rondelles et les échalotes finement. Disposez le tout joliment dans une assiette. Pendant ce temps, cuire à 100° C les fruits de mer dans le vin blanc pendant 15 minutes.

**Préparez la vinaigrette :** commencez par bien mélanger l'huile de soja et l'HE de citron, ajoutez les jus de citrons ainsi que l'aneth finement ciselé et assaisonnez de sel et poivre à votre convenance. Arrosez la garniture de mangue de cette vinaigrette, égouttez bien les fruits de mer avant de les disposez dans les assiettes. Servez aussitôt !

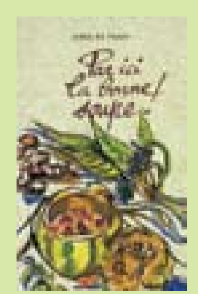


**Bonus santé**

L'aneth est diurétique, carminative, antispasmodique, riche en vitamine C. L'oignon est antiseptique et stimule l'appétit comme la digestion. L'huile de soja est minéralisante, protectrice des systèmes nerveux et cérébraux...

L'huile essentielle de citron est antibactérienne, antiseptique tonique, digestive, et possède des agents antifongiques ! Elle stimule la digestion, améliore la tension et... remonte le moral ! Alors souriez !

(Source : « Huiles essentielles, huiles végétales, plantes aromatiques dans l'art de la cuisine », par Jean Philipe Ortega, aux éditions Amyris)




***Recette extraite du livre « Par ici la bonne soupe ! » de Serge de Thaey, aux éditions Terre Vivante www.terrevivante.org***




## Soupe de melon au citron vert

***Coloré, à la fois acide et sucré, voici le délice de l'été !***

**Ingrédients pour 4 à 6 personnes :** • 1 melon à chair verte • 1 melon à chair orange • le jus de 4 citrons verts • 1 cuillère à café de vanille, de cannelle, de réglisse en poudre • 2 cuillères à soupe de sirop d'érable • 8 feuilles de menthe

Couper les melons en deux. Ôter les graines et les filaments. Extraire la chair en façonnant de petites boules avec l'appareil à pommes parisiennes ou avec une cuillère. Arroser avec le jus de citron vert et ajouter la vanille, la cannelle et la réglisse. Mélanger délicatement en veillant à ne pas abîmer les boules de melon. Laisser macérer 2 heures au frais. Au moment de servir, napper de sirop d'érable et décorer de feuilles de menthe.

(Recette extraite de l'ouvrage « Par ici la bonne soupe ! » par Serge de Thaey, aux éditions Terre Vivante)



## Salade de courgettes à la mozzarella

Une recette anti-cholestérol, anti-ballonnement, anti-stress et détox !



**Ingrédients :** • une courgette • 1 cuillère à soupe de persil • 1 cuillère à soupe de menthe • ½ boule de mozzarella de buffala

Lavez puis râpez la courgette. Dans votre coupe, déposez la courgette, la mozzarella détaillée en dés, puis parsemez avec les herbes fraîches rincées et ciselées. Assaisonnez selon vos goûts !

**Vinaigrette conseillée :** 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron vert, sel et poivre !

**Pourquoi c'est magique ?** La courgette est un véritable légume-médicament. Elle régule le transit efficacement tout en favorisant l'élimination des déchets et toxines. La petite touche de mozzarella vous offre un apport en protéines nécessaire pour maigrir !

**Une vinaigrette originale :** La vinaigrette à la datte fraîche : 4 dattes émincées finement + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, sel et poivre !

## Taboulé à la turc

Une recette anti-stress, anti-ballonnement, détox et alliée d'une belle peau !

**Ingrédients :** • 50 g de boulgour • ¼ de poivron rouge • 1 oignon • 10 feuilles de vignes • 4 cuillères à soupe de persil plat frais • 2 cuillères à soupe de menthe fraîche

Faites cuire le boulgour comme indiqué sur l'emballage. Epépinez, lavez et coupez le poivron en lamelles. Epluchez et émincez l'oignon. Lavez et hachez les herbes fraîches. Ebouillantez les feuilles de vigne et disposez-les au fond de votre coupe. Recouvrez de boulgour et ajoutez l'oignon et le poivron. Parsemez de persil et de menthe.

**Vinaigrette conseillée et originale aussi :** vinaigrette à la grenade avec la chair d'une grenade mixée, 1 jus de citron vert, 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée, 1 cuillère à soupe de cumin et de persil frais haché, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel et poivre !

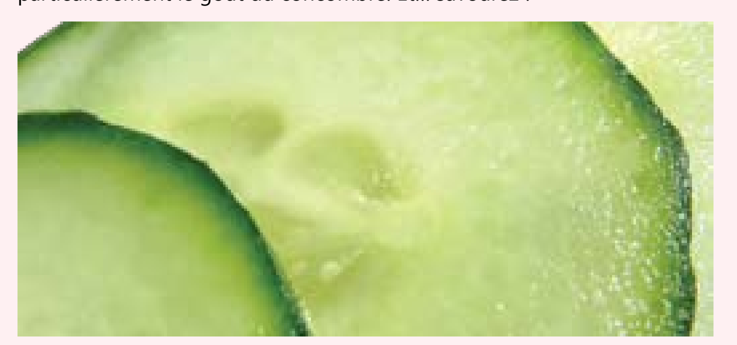
**Pourquoi c'est magique ?**

Une salade aux multiples bienfaits pour retrouver de l'énergie et un moral d'acier ! (Source : « Mes petites salades magiques », par Cathy Selena, aux éditions Leduc.s)

## Concombre saveur iodée

**Ingrédients :** le même volume de carottes et de concombres – 1 cuillère à café de spiruline aux herbes par verre – huile de colza

Choisissez de préférence un concombre à peau lisse, coupez-le en quatre dans le sens de la longueur pour enlever les graines. Passez-le à l'extracteur en alternant avec les carottes lavées et brossées. Délayez la spiruline dans un peu d'eau – à défaut, vous pouvez assaisonner avec du sel aux algues ou algues en poudre). La saveur des algues relève particulièrement le goût du concombre. Et... savourez !

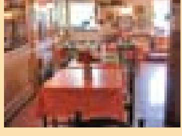


**Astuce :** En général, démarrez vos jus avec des légumes tendres qui produisent peu de pulpe et, pour extraire le mieux possible le jus de légumes denses, alternez avec des légumes juteux (tomate, concombre, poivron...) de façon à « nettoyer » l'appareil. Terminez par les légumes fibreux en aidant, si nécessaire, avec un peu de carotte ou de pomme. Ainsi, il vaut mieux passer le céleri-branche en tronçons vers la fin, car ses fils encrassent les râpes !

(Extrait du mini guide « Clin D'œil » intitulé « Jus de légumes santé, la nature dans un verre », par Valérie Cupillard, aux éditions Jouvence)

# Les bonnes tables

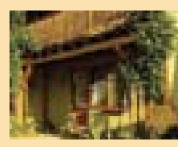




**LA PARENTHÈSE**

Le resto bio équitable La Parenthèse, à Mulhouse, joue la carte de l'originalité en proposant des mets de circonstance. Chaque mercredi et samedi, le salon de thé s'emplit d'arômes bien particuliers, qui chatouillent les narines. Ce sont les «goûters aux saveurs d'enfance». Une pause chaleureuse et gourmande que l'on pourrait rebaptiser «douceurs d'adulte». Elle comprend cake, crêpes, chocolat chaud et thés des Jardins de Gaïa, préparés avec beaucoup de tendresse (8€ pour une boisson et une douceur).

**26 rue de la Justice - 68100 Mulhouse**

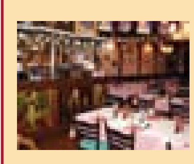


**LA GRANGE**

Nathalie et Jean-Paul vous accueillent dans une ancienne ferme réaménagée.

Vous découvrirez des chambres confortables et indépendantes dans un cadre de verdure calme et agréable. C'est un plaisir que nous vous ferons découvrir les richesses de notre magnifique région. Vous pourrez également vous détendre sur notre terrasse ombragée et fleurie de notre petite auberge pour déguster un petit verre et goûter à notre table d'hôtes et savourer notre cuisine du terroir préparée par nos soins.

**32 Rue de la Gare - 68150 OSTHEIM - 03 89 47 93 97**



**ZUM SAÜWADALA**

Dans ce lieu convivial, vous trouvez encore le charme des anciennes tavernes : les plafonds bas, les poutres en bois où sont suspendues des chopes, le bar avec ses peintures représentant des scènes de la vie quotidienne alsacienne d'antan, une très grande collection de cochons originaires de différents pays (d'où le nom « à la Petite Queue de Cochon »). Le restaurant est ouvert de midi à 14 heures et le soir de 19h à 1h30. Jour de repos : le dimanche et le lundi midi

**13 Rue de l'Arsenal - 68100 MULHOUSE - 03 89 45 18 19**



**AUBERGE DU SOLEIL**

Bruno Barrière et Christophe Burger vous accueillent à l'Auberge du Soleil pour vous faire découvrir leur savoir-faire au travers d'une cuisine traditionnelle et d'une ambiance conviviale. Et pour profiter pleinement de la carte de cette table, venez vous y attarder de préférence pour le dîner, avec le choix des suggestions du moment proposées à l'ardoise et uniquement les soirs. Notez un large choix de vins au verre, dont certains alsaces bios. 90 couverts

**71, rue du Général de Gaulle - 68460 Lutterbach - Téléphone : 03 89 52 17 85**



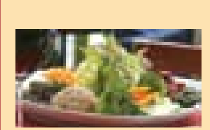
**LA TÊTE DE CHOU**

Un restaurant qui se démarque par l'utilisation exclusive de produits bio, et même plus, en s'affirmant comme un établissement végétarien. On y mange des tartes, des spécialités à base de fromage ou de céréales. C'est effectivement rassurant de savoir que tout est fait maison, avec des produits frais. De plus les prix ne sont pas pour autant plus élevés. Il serait dommage de ne pas essayer.

Horaires : Lundi - Samedi 11:30 - 14:00 Mardi - Vendredi 19:00 - 23:00

Prix : A la carte 17 - 22 € - Menu déjeuner 9 €

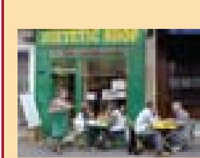
**14 Rue des Trois Rois - 68100 Mulhouse - 03 89 46 22 17**



**PHYTO BAR**

Le Phyto Bar est le premier bar bio de Paris. Vous pouvez manger des mets bio (viandes, poissons, légumes) ou boire un thé bio, du vin issu de l'agriculture biologique vinifié avec les levures indigènes (avec ou sans soufre) et un jus frais de fruits pressés à la minutes. L'équipe du phyto bar vous accueille tous les jours de 12H00 à 23H30.

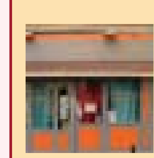
**47, Boulevard Saint-Germain - 75005 Paris - Tél : 01 44 07 36 99**



**DIETETIC SHOP**

Rien que du bon et rien que du bio. Dans ce petit restaurant-boutique, les grands fidèles et les petits nouveaux se pressent. Tout est fait maison et devant vous ! Comme à la maison, le menu change tous les jours. Suivant les humeurs, les mordus du bio et les végétariens pourront ainsi choisir entre salades fraîcheur, croustillade, gratins de légumes, riz complet, quinoa ou millet, le tout accompagné de légumes, avec en dessert gâteau du verger, Far aux abricots, crème aux algues et beaucoup d'autres choses encore. La cuisine est savoureuse et le service souriant. Histoire de vous mettre en appétit et en forme, on vous conseille le hard cocktail qui mixe pomme, orange, gingembre frais, noix de muscade et soupçon de myrtille.

**11 rue Delambre - 75014 PARIS - 01 43 35 39 75**



**LE PUITS DE LÉGUMES (5ème)**

Nadya travaille depuis 10 ans dans le quartier latin et depuis septembre 2008 elle vous accueille dans son petit restaurant de 36 places assises, mais aussi les plats proposés peuvent être emportés. L'ambiance « jardin » se retrouve dans la décoration comme dans l'assiette. Je choisis le plat du jour le Ragout de Tempeh et tajine (légumes variés et riz complet) à 13 euros super copieux + un jus de citron pressé à 3.50 euros. Je découvre à cette occasion le Gomasio, graines de sésame salées bio ( ici tous est frais et bio), fabuleux comme assaisonnement ! Le plein de vitamines est fait ! Restaurant végétarien et Bio. Lundi au samedi 12h à 22h

**18, rue du Cardinal Lemoine - 75005 Paris - Tél : 01 43 25 50 95**








## Recettes du Campanier

***extraites de « la meilleure façon de manger en 70 recettes ». Thierry Souccar éditions. Auteurs : Lanutrition.fr (partie théorique) et Amandine Geers et Olivier Degorce (partie recettes et photos).***

***Amandine et Olivier organisent chaque mois des Ateliers de Cuisine bio à Paris www.whats-for-dinner.info***

## Tomates farcies au quinoa parfumé au basilic



**Pour 4 personnes :** • 4 belles tomates • 50 g de quinoa • 1 gousse d'ail + 1 petit oignon en petits dés • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 10 feuilles de basilic ciselées

Laver les tomates et couper la partie haute de manière à détacher un chapeau. Creuser les tomates et réserver la chair.

Rincer le quinoa et le faire cuire dans 2 fois son volume d'eau. Une fois l'eau absorbée (environ 15 minutes), couvrir et laisser reposer.

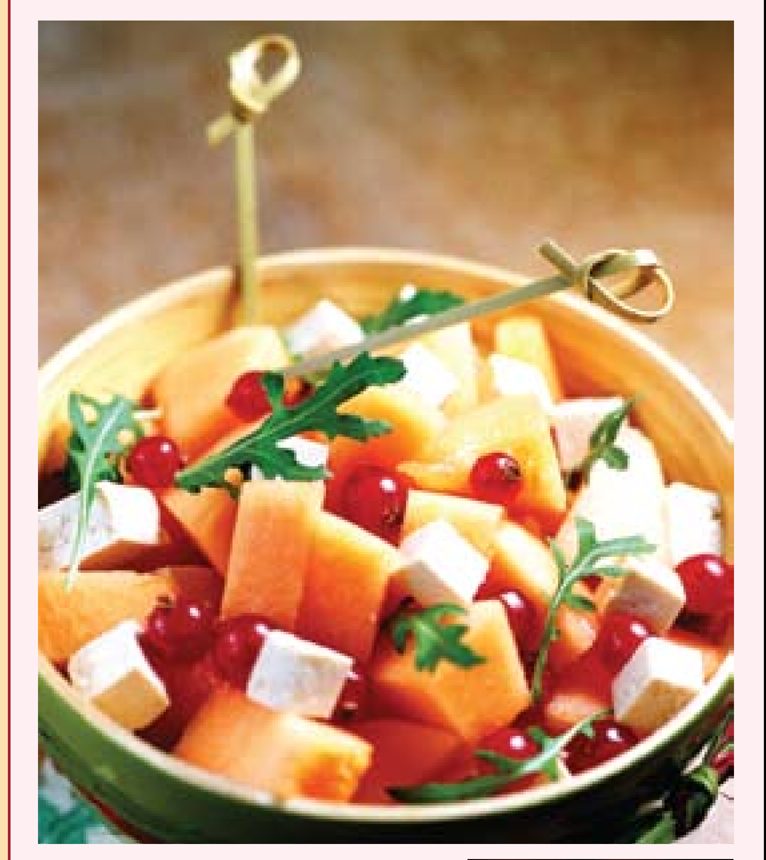
Faire revenir l'ail et l'oignon avec l'huile d'olive pendant 3 minutes. Ajouter la chair des tomates et le basilic. Saler et poivrer. Ajouter le quinoa, bien mélanger et en farcir les tomates.

## Salade de melon au tofu et à la roquette

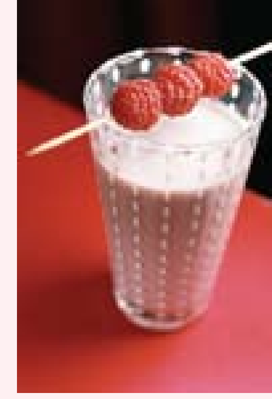
**Pour 4 personnes :** • 1 gros melon ou 2 petits • 125 g de tofu nature coupé en petits dés • une poignée de roquette • un filet d'huile d'olive douce • le jus d'un citron • quelques grappes de groseilles (facultatif)

Couper le melon en deux, prélever les graines et couper la chair en dés. Prendre quelques feuilles de roquette et les ciseler grossièrement. Mettre le reste dans un robot et ajouter l'huile d'olive, le jus de citron et le poivre. Mixer pour obtenir une sauce verte. Ajouter quelques cuillérées d'eau si nécessaire.

Dans un bol, mélanger le melon, les dés de tofu et la roquette. Arroser de sauce et ajouter quelques grains de groseilles.



## Milk Shake de framboises au lait de riz



**Pour 1 personne :** • 15 framboises • 150 ml de lait de riz ou 150 ml de lait de soja + 1 c. à café de sirop d'agave

Passer les framboises sous l'eau et mixer finement avec le lait végétal dans un blender. Boire frais.


Le Campanier

VOTRE PANIER BIOLOGIQUE

TOUT FRAIS, TOUT PRÈS



Chaque semaine,votre panier bio + ses fiches recettes à partir de 8 €

NOUVEAU

20 points d'enlèvement à Lyon

ET TOUJOURS

plus de 150 points d'enlèvement en Ile-de-France

N'hésitez pas à nous contacter : 01 45 60 08 30

www.lecampanier.com





## écoloshop

### Baies Goji Biologiques « Ethnoscience »



Le biotope d'origine des baies Goji est le Nord de la Chine (vers la Mongolie Intérieure) et le Sud (Himalaya), en régions montagneuses. Considérées comme l'un des aliments anticancer comme le reishi ou le curcuma, elles contiennent **21 oligo-éléments,** des **bêta-sistérols** aux propriétés anti-inflammatoires, ainsi qu'une richesse exceptionnelle en antioxydants dont **zéaxanthine, vitamines, caroténoïdes, des oligo-éléments,** ainsi que des éléments **polysaccharidiques immuno-stimulants**. Attention : de nombreuses entreprises vendent des baies Goji non biologiques, à vos risques et périls ! Pour plus de transparence, nous tenons nos certificats à votre disposition. Certifié non ionisé et sans pesticides, testé en laboratoire indépendant.

**Disponible en boutique bio et sur le site lemondeestbio.com**
**Ecoidées Sarl - Tél : 03 88 80 59 75.**




## Les agrumes....

Voici quelques astuces pour utiliser au mieux les agrumes.

Pour ne pas perdre une goutte de jus de vos agrumes, faites-les rouler sur un plan de travail ou entre la paume de vos mains avant de les presser ! Il vous reste des peaux d'agrumes ? Placez-les dans votre four encore chaud avec la porte entrouverte afin de parfumer délicatement votre cuisine ! Appliquez du citron sur une piqûre d'insectes : il a le don d'apaiser les démangeaisons en quelques minutes.

Pour conserver un demi-citron, retournez-le dans une coupelle et couvrez-le avec un verre de cuisine avant de le mettre au frais, la conservation n'en sera que plus longue.

### Recette de la sauce au pamplemousse

Rien de telle qu'une sauce aux agrumes pour assaisonner les salades de l'été. Pour réaliser celle-ci, c'est tout simple, mélangez 4 cuil. à soupe d'huile de colza, 2 cuil. à soupe de jus de pomelo bio, du sel et du poivre ! Et voilà, c'est exquis !

### Cocktail vitaminé aux trois agrumes

Mélangez 1/3 de litre de jus d'orange pressée, 1/3 de litre de jus de pomelo pressé, 1/3 de litre de jus de citron pressé et 20 g de miel d'acacia et servez le tout dans un beau verre estival, décoré de tranche d'orange et de menthe fraîche !

(Source : « Les agrumes : citron, orange, pamplemousse... » par Catherine Chegrani-Conan, aux éditions Anagramme)



## Les bienfaits des fruits à eau

Riche en provitamine A, vitamine C, potassium et fibres, le melon est diurétique, alcalisant et surtout désaltérant et rafraîchissant. Côté beauté, il est même adoucissant pour la peau. Petit conseil cependant sur les fruits à eau en général, consommez-les de préférence seul ou en dehors des repas, la quantité d'eau et de sucre peut alourdir la digestion...La pastèque de son côté est très peu sucrée, rafraîchissante et rassasiante, idéale pour surveiller sa ligne. Elle demeure également un anti-oxydant remarquable !



## La pêche pour avoir la pêche et une peau de pêche

Et oui ! Voici enfin un fruit multifonction. En interne, la pêche est digeste, diurétique, riche en provitamine A, vitamine C, minéraux tels que potassium, phosphore, magnésium, et se veut être reminéralisante et antioxydante. En externe, elle peut s'appliquer sur le visage car elle resserre les pores et offre un effet astringent et éclaircissant pour le teint !

### Carpaccio de pêches blanches au géranium bourbon

**Pour 4 personnes**
**Ingrédients :** • 4 pêches blanches • 1 cuil. à soupe de miel liquide • 1 cuil. à soupe d'eau florale de géranium bourbon

Lavez et épluchez les pêches que vous couperez en lamelles assez fines. Préparez ensuite un sirop en mélangeant le miel et l'eau florale de géranium bourbon. Disposez les lamelles dans une assiette joliment comme pour un carpaccio de viande et nappez-les du sirop. Si vous n'avez pas d'eau florale sous la main, vous pouvez toujours utiliser une goutte d'huile essentielle de géranium bourbon à diluer préalablement avec le miel. Ce dessert délicieux fera aussi office d'antioxydant et anti-vieillissement ! (Source : « La beauté gourmande », par Dounia Silem, aux éditions Anagramme)

## La vanille

Mmmh ! Son parfum, son goût, mais aussi ses bienfaits ! En effet, la vanille est un stimulant du système nerveux et permet de lutter contre la fatigue intellectuelle. Son prix élevé est associé à sa préparation : il faut une année de soins pour que la gousse, issue d'une orchidée sauvage, acquiert son parfum unique !

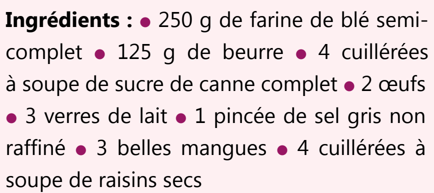


## Cheap et chic !

Dès 12 mois, n'hésitez pas à préparer ce petit dessert qui régalera en un clin d'œil le palais des bébés... mais aussi des parents !

**Ingrédients pour 2 desserts :** • 60 g de riz rond • 40 g de sucre en poudre • 1 demi-litre de lait entier • 10 cl de crème liquide • 1 gousse de vanille • cannelle en poudre le tout bio si possible et même issu du commerce équitable !

Faites bouillir une casserole d'eau et versez le riz. Faites cuire pendant 3 bonnes minutes puis égouttez et préservez à part. Versez ensuite le lait et la crème dans la casserole et introduisez-y la vanille fendue pour libérer son arôme, ainsi que le sucre. Portez le tout à ébullition et ajoutez le riz que vous aviez mis de côté. Faites cuire le tout en remuant jusqu'à absorption quasi-totale du lait. Laissez ensuite refroidir et servez à votre convenance avec un soupçon de cannelle pour les palais les plus fins. (Source : « Enfant Magazine » - avril 2009)



### « Mango pie »



**Pour 8 personnes**
**Ingrédients :** • 250 g de farine de blé semi-complet • 125 g de beurre • 4 cuillérées à soupe de sucre de canne complet • 2 œufs • 3 verres de lait • 1 pincée de sel gris non raffiné • 3 belles mangues • 4 cuillérées à soupe de raisins secs

La veille, laissez tremper les raisins secs dans un verre d'eau. Le jour même, préparez une pâte à tartes en mélangeant la farine, le beurre puis le sel et le sure. Une fois l'ensemble bien intimement mélangé, ajoutez ¼ de verre d'eau et faites une boule de pâte. Etalez la pâte au rouleau à pâtisserie et disposez-la dans un moule beurré. Coupez les mangues en lamelles et disposez-les sur la pâte. Battez les œufs avec le lait et versez ce mélange sur le fond de la tarte. Saupoudrez enfin de raisins secs. Passez le tout au four à 220 ° C pendant 20 à 30 minutes. Laissez tiédir et dégustez ! (Source : « Quand la gastronomie se fait bio », par Alain tardif, aux éditions Anagramme)

### Marmelade hypocalorique !



**Ingrédients :** • 250g de fraises • 125ml de sirop d'agave • ½ sachet d'agar-agar • ½ gousse de vanille
Faites fondre doucement les fraises avec la vanille, ajoutez le reste et remplissez le pot de confiture. Et savourez !

### Coup de pouce à la fraise



Et tant qu'on y est, une petite astuce teint frais !
**Ingrédients :** • 5 ou 6 belles fraises juteuses • un blanc d'œuf monté en neige.
Mixez le tout, puis appliquez sur le visage 10 bonnes minutes. Voilà un teint revigoré !
Et le matin, un jus de fraises fraîchement mixées avec une goutte d'eau florale de menthe poivrée, rien de tel pour se ressourcer !

### Du lait de tournesol

On parle souvent des intolérances au lactose, pourquoi ne pas tester le lait de tournesol fait maison ? Faites tremper 40 g de graines de tournesol décortiquées pendant une demi-journée dans un peu d'eau. Rincez puis faites bouillir 5 à 8 minutes les graines avec un litre d'eau de source et laissez reposer 20 minutes. Mixez enfin, filtrez et dégustez ! (Source : L'agenda du bien-être 2009, aux éditions Prat)



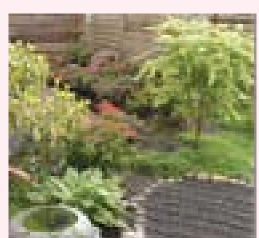

**4 jours au mois d'août pour vous relier à l'essentiel, vous recentrer et vous mettre en accord avec la nature. Vous retrouverez le plaisir de l'instant présent dans une nature généreuse et nourricière. En soirée, vous vous initierez aux techniques d'une cuisine créative qui allie vitalité et énergie grâce à des produits de saison et des recettes attrayantes : accord fragile et jubilatoire d'appétits, d'odeurs, de sensations et de goûts. Il s'agit d'une réelle invitation au ressourcement : marcher est un état où l'esprit, le corps et le monde se répondent. Au cours de ces 4 jours de randonnée, vous poserez également un autre regard sur votre alimentation. Tout au long du séjour, vous alternerez préparation et réalisation de plats sains par le biais d'une présentation théorique des principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée, à travers une randonnée de 4 à 5 heures. Vous aussi, optez pour une escapade gourmande où les échanges et les partages se mêleront à l'apprentissage d'une bonne hygiène de vie ! www.les-gourmandises-bio.fr/randonnee.php**

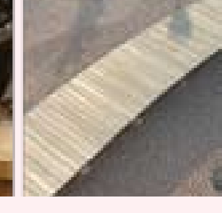
## RDV hebdo de la bonne bouffe

Le saviez-vous ? Chaque mercredi, à la place Sainte-Catherine de Bruxelles, les marchands bios déballent leurs stands ! Ils proposent des produits frais, sains et de saison, dans une ambiance conviviale. Un petit marché avec un grand potentiel. Nous devrions tous avoir notre petit marché hebdomadaire bio… Une idée à prendre et à appliquer à toutes les villes de l'Europe !
À Paris, retrouvez les marchés bio les samedis matins au Boulevard des Batignolles (métro Rome) et les dimanches matins au Boulevard Raspail (métro Rennes)

## Le Japon à votre porte

Pas besoin de faire des kilomètres pour assister aux cérémonies du thé du Japon. En Alsace, il existe un site mystérieux, très représentatif de l'architecture japonaise avec un soupçon de culture occidentale : « La Maison du Thé », dédiée à cet art ancestral et entourée de cinq jardins minéraux et végétaux qui communiquent entre eux. Site unique en Europe, par sa conception et sa taille (plus de 4800 m²), ce lieu inspiré des jardins japonais Zen invite le visiteur à la contemplation et à la méditation autour d'une tasse de thé. Au cœur des jardins, se situe la salle de thé traditionnelle japonaise, appelé « Sei Yù An ». Elle est le lieu où le silence prend sa source et où il aboutit. Venez flâner dans ce havre de paix et surtout, découvrir l'art de la dégustation du thé en Chine, ou la cérémonie de thé à la « japonaise ». Ou tout simplement, goûtez les saveurs inédites des thés de haute qualité que « Les Jardins de Gaïa » importent et commercialisent en respectant une culture biologique et un commerce équitable. Arlette Rohmer et Nicolas Ewen, baroudeurs infatigables et amoureux transis du thé, parcourent chaque année les quatre coins du monde, pour visiter des Jardins de Thé dans les régions les plus reculées du globe et vous ramener les saveurs exquises et les parfums nouveaux qui feront la différence. L'heure du thé ne sera plus jamais la même pour votre palais !
Maison du thé : de 13h à 18h du mardi au samedi - Les ateliers et cérémonies de thé sont payants, Renseignements et inscriptions au 03.88.85.88.30 ou 03.90.56.20.20 - www.jardinsdegaia.com





## Herbe douce

La Stévia, appelée Stevia Rebaudiana Bertoni révèle ses meilleurs atouts ! Elle possède des pouvoirs édulcorants. Originaire du Paraguay, elle peut atteindre entre 60 et 80 cm de hauteur, est apparue en Asie et en Amérique du sud suite à l'interdiction de l'aspartame au Japon. Son pouvoir sucrant est exceptionnel, 300 fois plus que le sucre, mais pour des raisons de législation, ce ne sont pas ces vertus qui sont mises en avant. À vous de faire votre choix, la Stévia se trouve en tous cas sous forme de poudre de feuilles séchées, dans les magasins spécialisés. (ecoidees.com)



## Allumez le feu !

C'est la période des barbecues. On adore se réunir autour de délicieuses grillades et voir ses amis savourer chaque instant de ces soirées estivales ? Bien, mais ne venez pas tout gâcher avec des produits toxiques pour allumer le feu du barbecue. Sachez qu'il existe des allume-feu naturels que l'on peut acheter en ligne. Il s'agit la plupart du temps de bâtons de feu du Guatemala, issus du commerce équitable, produits à partir de souche de pin indigène ou encore du bois de recyclage de cagettes et cire végétale. Constitués à 80 % de résine, ils sont secs au toucher, mais sont d'excellents allume-feu. Alors, allumez le feu, mais naturellement !
(Source : « Le petit livre vert du jardinage », par Diane Millis, aux éditions Trédaniel)



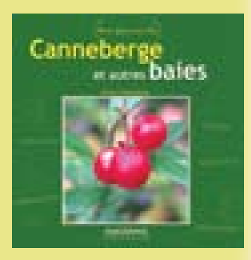
## éco livres

### *« Cuiseurs solaires, Auto-construction et recettes »,*
**par Rolf Behringer et Michael Götz, aux éditions La Plage**




La cuisson solaire est une activité utile et plaisante, proche de la nature, et qui apporte sa petite contribution à la protection de l'environnement. Un guide pour cet été avec des astuces bricolage et des recettes à préparer au grand air, dans son jardin etc. La devise du cuiseur solaire : préserver toute la saveur et la richesse en nutriments et en vitamines des aliments, par le biais d'une cuisson douce. Mmmm ! On s'en lèche les babines ! 15 € les 96 pages

### *« Canneberge et autres baies »,*
**par Annie Casamayou, aux éditions Anagramme**

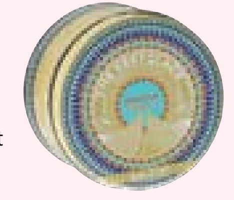



Un ouvrage consacré aux vertus de la canneberge ou cramberry, mais aussi quelques cousines (myrtilles, airelles, groseilles, cassis) qui nous sont plus familières et dotées de presque autant de qualités…Au programme : l'histoire de ces baies, mais aussi des recettes salées et sucrées originales et savoureuses ainsi que toutes leurs propriétés enfin détaillées et révélées ! 8,90 € les 72 pages





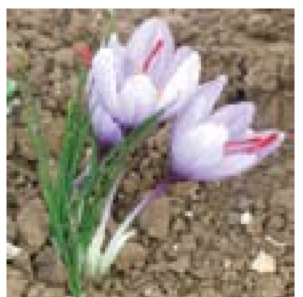

## Thé vert glacé



Découvrez le thé vert glacé à l'égyptienne, au goût acidulé et rafraîchissant d'hibiscus. La boisson idéale pour cet été. Sans utiliser de bouilloire, il suffit de verser la préparation dans de l'eau minérale , de la laisser reposer toute la nuit, de la filtrer. Versez-la ensuite sur de la glace pilée pour un effet rafraîchissant à souhait ! Pour une préparation plus rapide, le thé doit infuser dans l'eau chaude pendant quelques minutes pour refroidir ensuite.
En vente dans tous les magasins Nature & Découvertes et sur le site www.natureetdecouvertes.com

## écoloshop

### Savez-vous planter les bulbes de safran ?



Plantez un bulbe de safran en été.
Regardez-le fleurir en octobre.
Recueillez délicatement son pistil.
Vous obtiendrez ainsi l'épice la plus chère au monde.

Laissez-vous envouter par sa saveur subtile et sa couleur jaune d'or qu'elle développera dans votre cuisine.

C'est aussi simple que çà !

Pour en savoir plus sur le safran, sa culture et son utilisation consultez notre boutique en ligne.

**Safran du Gatinais – 5 place de l'église – 45390 ECHILLEUSES**
**Tél : 06 88 42 67 25 - www.safrandugatinais.fr**

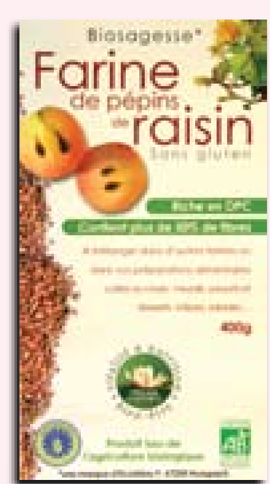
## Mousse au Safran du Gâtinais

Un dessert léger et très original où le safran apporte couleur mais aussi un parfum et une saveur toute particulière

**Réunissez pour 6 personnes :** • 2 oeufs entiers • 18 filaments de safran environ • 100g de sucre • 200 g de crème fleurette.

Tout d'abord, il vous faut mettre le safran à infuser dans quelques cuillerées de crème liquide afin que les stigmates se réhydratent et libèrent couleur et parfums. Ensuite, vous réalisez une meringue à l'italienne en battant en neige les deux blancs d'oeufs mélangés au sucre tout en cuisant à feu doux. Vous allez alors monter la crème fleurette en Chantilly, puis vous mélangez les jaunes d'oeufs à la meringue et y incorporez délicatement la Chantilly. Vous répartissez cette mousse dans des coupes individuelles, laissez refroidir au réfrigérateur et servez accompagnée de petits fours secs. Cette mousse s'accompagnera très bien d'un vin pétillant ou d'un thé léger si vous la servez pour le goûter.
(Recette proposée par la boulangerie Dauvilliers de Beaune la Rolande)

## Farine de pépins de raisin




Dans ses numéros, l'Écolomag prône de nombreuses fois les bienfaits de l'EPP, le chouchou, le fameux extrait de pépins de pamplemousse. Cette fois-ci, ce sont les pépins de raisin qui montent sur le podium et plus précisément la farine de pépins de raisin. Les pépins de raisin possèdent en effet une part élevée d'OPC (procyanidine), un antioxydant puissant qui protège le corps des radicaux libres et le défend de l'oxydation nocive et indésirable provoquée par les gaz d'échappements, les UV, la fumée de cigarette, le stress, le travail important et certains aliments. De ce fait, il aide notre corps à lutter contre certaines maladies. De plus, l'OPC est un antioxydant dont les effets sont 50 fois plus forts que la vitamine E et 18,4 fois plus forts que la vitamine C (analyses «in vitro»). On ne le trouve en quantité aussi importante que dans les pépins de raisin : non seulement dans l'huile de pépins de raisin mieux connue, mais d'avantage encore dans la farine de pépins de raisin. Cette farine provient des tourteaux de pépins de raisin, obtenus après extraction de l'huile. Selon une étude de l'université de Weihenstephan (en Allemagne), ce tourteau est le seul aliment qui contient de telles quantités d'OPC. Cette farine est aussi facile à utiliser. Elle peut être utilisée pour la préparation de pâtes et de pain (incorporer 5 à 7% de FPR dans votre préparation), mais aussi pour la préparation de vos pizzas, crêpes et tartes ! C'est tout simple, il vous suffit alors de remplacer la quantité équivalente de votre farine traditionnelle par celle-ci ! Autre utilisation : vous pouvez l'incorporer dans un muesli ou yogourt, selon vos goûts. La farine de pépins de raisin peut également servir de panure pour les viandes, poissons etc. et remplace aisément la chapelure usuelle, saturée d'œufs et de graisses. Avec ce produit vous faites du bien à votre corps comme à votre palais. Une spécialité alimentaire à découvrir de toute urgence ! Gardons le meilleur pour la fin : elle est sans gluten.
(Source : Ecoidées/Vitis - www.lemondeestbio.com)

## Cet été, n'oubliez pas de Manger local et de saison

(Source : www.defipourlaterre.org/fraise/pdf/affiche-saisons.pdf)

Abricot, Brugnon, Cassis, Cerise, Figue, Fraise, Framboise, Groseille, Melon, Mûre, Myrtille, Nectarine, Pastèque, Pêche, Poire, Pomme, Prune



Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Céleri, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Epinard, Fenouil, Haricot vert, Maïs, Oignon, Poireau, Petits pois, Poivron, Pomme de terre, Radis, Salade, Tomate











## Histoire d'Oeufs...

**« Bonjour, merci de bien vouloir nous conseiller sur la meilleure façon de conserver les œufs frais : peut-on les mettre dans le frigo, si oui, à quel endroit, dans quel contenant, et à quelle température idéale ? Ou doit-on les laisser à l'air libre ? Mais dans un petit appartement chauffé sans cellier ou garde-manger comment faire ? Encore merci pour tous vos bons conseils... Une fervente lectrice »**

*Chère fervente lectrice, il existe différents conseils pour la conservation des œufs. Tout d'abord nous préconisons le réfrigérateur, car ils perdent plus de fraîcheur en une journée à température ambiante qu'en une semaine au frigo. Vous pouvez plonger vos oeufs quelques instants dans l'huile d'olive, ou étaler de l'huile directement sur la coquille à l'aide d'un pinceau, ils se conserveront plus longtemps. Dans le frigo, placez-les la pointe vers le bas et de préférence, laissez-les dans leur emballage afin qu'ils n'absorbent pas l'odeur des autres aliments ou perdent leur humidité. De même, ne les passez pas sous l'eau, ils deviendraient imperméables. De plus, vous détruiriez la cuticule de la coquille qui protège son contenu contre les microbes. Quant à la place, gardez-les sur les étagères du frigidaire et non dans la porte, sujette à de grandes variations de températures. Vous pouvez aussi les positionner dans les compartiments alvéolés prévus à cet effet mais attention mettez-le aussi sur les étagères. Enfin, sachez qu'autrefois, on conservait les œufs dans le sable, la sciure, la cendre, la paraffine, l'eau de chaux, l'huile, dans un mélange d'eau et de silicate de soude ou encore enveloppés de papier journal.* (Source : www.food-info.net - www.commentfaiton.com - www.oeufs-asso.com)

## Sachez déchiffrer l'étiquette des œufs :

Les œufs vendus au détail sont des œufs frais ou extra-frais, de la catégorie A. La mention « Frais » signifie que l'œuf peut être consommé sans problème jusqu'à 28 jours après la ponte. La mention « extra » est placée sur une étiquette amovible. Cette étiquette doit être retirée 7 jours après la date d'emballage ou 9 jours après la date de ponte. « Pondu le » correspond à l'indication de la date de ponte avec des délais de commercialisation déterminés. Les mentions telles que bio, plein air, sol et cage fournissent des indications sur le type d'élevage des poules.

**Le saviez-vous ?**
Sortir les œufs du réfrigérateur une bonne heure avant de les utiliser est la règle numéro 1 de la cuisine des œufs.
(Source : www.oeufs-asso.com)

## Avoir la tête comme un melon

Drôle d'expression quand on y pense, mais quand on sait comment choisir un melon, elle prend en fait tout son sens. En effet, cet été pour ne pas vous tromper et choisir un melon sucré à souhait, sachez que plus lourd sera le fruit, meilleur sera la dégustation !

**Conseil**
Il ne faut jamais mettre un melon au frais, le froid le rend indigeste !



## Le saviez-vous ?

**Un foyer sur quatre** achète des produits issus du commerce équitable.
(Source TNS janvier 2008)

**56% des Français** ont déjà changé de marque au profit d'une marque bénéficiant du label commerce équitable
(Source CSA la poste juin 2008)



# Bien-être & santé

Les informations proposées par l'ecolomag ne se substituent pas à un avis médical auprès des professionnels de santé compétents. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

## Forme : boostez votre été

Pour vous booster, voici quelques cures à faire régulièrement. Tout d'abord, faites régulièrement des cures continues de pollen à raison d'une cuillerée à soupe bien bombée délayée dans un grand verre d'eau ou, mieux, de jus de fruits frais, sucré avec une cuillerée à café de miel d'acacia, à prendre le matin en commençant votre petit déjeuner. Continuez par une cure continue de magnésium à prendre au cours du petit déjeuner, à raison d'environ 150 mg d'ion magnésium, sous forme de comprimés de lactate de magnésium. Puis procédez à des cures alternées de gelée royale et de ginseng à prendre de la façon suivante : 45 jours de gelée royale à prendre le matin à jeun, à raison de 600 mg sous forme pure et fraîche par voie sublinguale (en laissant fondre sous la langue), ou à raison de 200 mg sous forme de poudre lyophilisée en gélules à avaler avec un peu d'eau, puis 45 jours de ginseng à prendre le matin à jeun, à raison de 2 g sous forme de poudre totale en gélules à avaler avec un peu d'eau (1 g le matin à jeun et 1 g une demi-heure avant le repas de midi) et ainsi de suite tout au long de l'année. Le meilleur schéma à suivre pour cet été est le suivant : Ginseng du 1er juin au 14 juillet. Gelée royale du 15 juillet au 31 août ! (Source : www.01sante.com)



## Tapis de massage : mode d'emploi



Pour utiliser un tapis de massage (appelé aussi tapis de bien-être) correctement, il faut être nu, allongé par exemple la tête appuyée contre les pics, ou avec un linge très fin entre le tapis et le corps si vous souhaitez plus de confort, mais le résultat en sera moins efficace. Le tapis doit-être positionné sur un lit ou un canapé. Vous devez laisser votre corps en osmose avec le tapis de massage. Ainsi, au fil des utilisations le stress profond et les tensions s' estomperont, le corps créant pendant ces séances, une augmentation « des hormones du bonheur ». Vous pouvez l'utiliser quotidiennement, 15 minutes au minimum pour obtenir des résultats. Après chaque séance, il est recommandé d'avoir une activité calme. Vous pouvez également utiliser votre tapis pour des séances de Yoga ou encore pour des traitements spécifiques du corps. Par exemple, si vous mettez le fessier et les cuisses arrières sur le tapis, cette position peut soulager les douleurs dorsales, lumbagos, sciatiques, jambes lourdes, cellulite. Ou encore, s'allonger le ventre sur le tapis augmente l'absorption de l'oxygène, et procure une réduction du stress. Pieds posés sur le tapis, ce sont les zones réflexes qui agissent sur tout le corps. Cette position améliore la stabilité et peut «dissoudre» les tensions dans les mollets et les cuisses, qui surviennent notamment après le jogging ou la course à pied comme l'apparition des crampes. Enfin, la position tête, nuque et épaules posées sur le tapis (en mettant un coussin ou un oreiller sous le tapis) se révèle très efficace pour relaxer les épaules, calmer les maux de tête, combattre les confusions et le stress. Et la petite touche beauté bonus : le visage posé sur le tapis permet de procurer un éclat immédiat du teint ! Un tapis de massage, qui permet une utilisation préventive et curative des plus agréables, mais qui n'occulte en rien un avis médical bien entendu. Pour détendre son corps tout en douceur ! Attention : déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes ayant des problèmes cardiaques. **Conseil de nettoyage :** Lavez le tissu sans la mousse dans de l'eau froide et pendez-le pour le faire sécher. Ne pas utiliser la machine à laver ni le sèche linge.
(Tapis Shakti - www.tapisdemassage.com)

## Jardins et santé



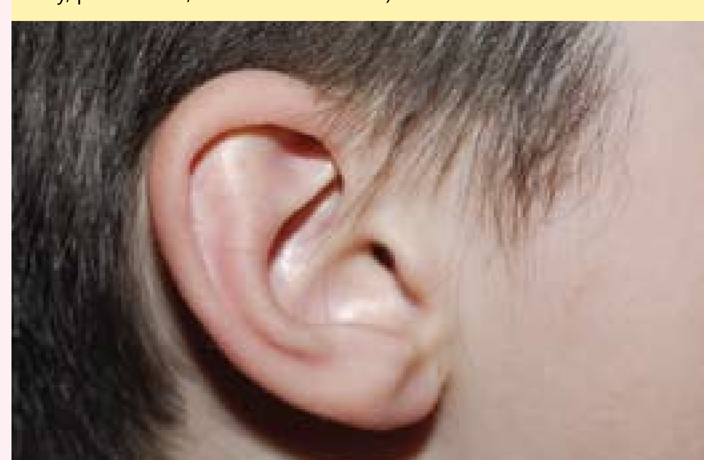
Créée fin 2004, l'association « Jardins et Santé » mêle les secteurs du jardinage et de la santé à des fins médico-sociales. Elle est animée par des professionnels et des amateurs passionnés de jardin et des scientifiques, tous convaincus de l'influence positive du jardin et du jardinage dans de nombreuses affections cérébrales. Le but ? Découvrir ou faire découvrir les jardins de particuliers soutenant l'association. Comment ? En organisant des visites, une ou plusieurs fois par an, lorsque le jardin est en beauté. La visite est fixée à partir de 3€, reversés à l'association. Avec cette somme, vous aidez à financer des bourses de recherche clinique et des projets de création, réhabilitation ou développement de jardins à but thérapeutique en milieu hospitalier, en maisons de retraite ou en instituts médico-éducatifs. Non seulement vous partagez votre amour pour la nature et vous faites la connaissance de personnes aussi passionnées que vous, mais vous contribuez aussi à la recherche de solutions naturelles pour la santé. Vite, pour vous inscrire à des visites dans votre région ou recevoir vos amis pour leur montrer vos belles réalisations, consultez le site de l'association : www.jardins-sante.org

## Coup de soleil

Malgré toutes vos précautions, une partie de la peau de votre enfant est sujette à un coup de soleil. Pas de panique ! Apaisez les brûlures avec des hydrolats. Dans un flacon de 150 ml, mélangez 100 ml d'hydrolat de lavande vraie, 25 ml d'hydrolat de rose et 25 ml d'hydrolat de menthe poivrée. Appliquez directement sur l'endroit du coup de soleil 2 fois par jour des compresses imbibées généreusement de ce mélange !

## Soulager l'otite chez les enfants

Les bains de piscine et de mer à répétition peuvent provoquer des inflammations dans l'oreille. Après avoir consulté pour bien réaliser l'origine du mal, soulagez les douleurs de vos chérubins par l'aromathérapie. Rendez-vous dans une pharmacie avec un flacon de compte gouttes rond de 15 ml et demandez de préparer ce mélange : 0,1 ml d'huile essentielle d'hélichryse (helicrysum italicum, 0,1 ml d'HE de tanaisie (tenecetum annuum), 0,1 ml d'HE de niaouli (melaleuca quinquenervia) et 15ml d'huile végétale d'amande douce.
Instillez 2 gouttes de ce mélange directement dans le conduit auditif soit via une mèche de coton conduite doucement dans l'oreille, 3 fois par jour et ce, pendant 3 jours !
(Source : « Soigner ses enfants avec les huiles essentielles » par Danièle Festy, pharmacien, aux éditions Leduc.s)







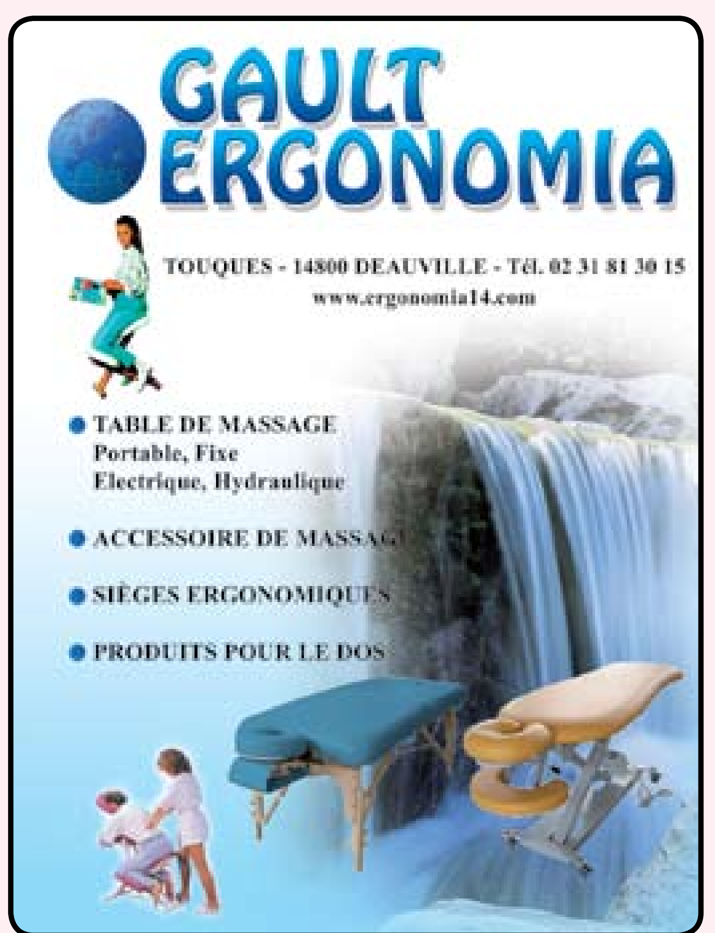


## Le point NO stress

Massez le point 7 de l'acupuncture pour évacuer le stress de la journée : il est situé au niveau de la pliure du poignée, dans le prolongement du petit doigt. Massez-le avec le pouce pendant une petite minute sur quelques centimètres vers le coude et voilà, exit les tensions ! (Source : L'agenda du bien-être 2009, aux éditions Prat)


















## Apaiser un coup de soleil

Plusieurs solutions naturelles vous sont offertes : appliquez de l'Aloé Vera sur la brûlure ou encore de l'huile d'olive et laissez agir toute la nuit. Au réveil votre bronzage ne sera pas du sabotage !

## Les huiles essentielles à notre secours

### Un anti-bébêtes fait-maison

Fabriquez vous-mêmes votre vaporisateur anti-insectes en introduisant dans un récipient prévu à cet effet, de l'huile végétale additionnée de quelques gouttes d'huile essentielle de citron !

### Pour soulager les piqûres

Mais quelle mouche ou moustique vous a piqué ? Vous n'avez pas réussi à éviter les insectes de cette période estivale pourtant si chère à vos yeux… Pas de panique, appliquez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande directement sur la piqûre ou à l'aide d'une compresse et vous serez soulagés rapidement. (Source : « Les bienfaits des huiles essentielles », par Franck Pinay-Rabaroust, aux éditions Nouvel Angle)

## Pommade contre les soucis de peaux irritées

Prenez l'équivalent de deux mains jointes de fleurs de souci (Calendula officinalis) fraîches, hachées finement ou mixées, et 500 g de saindoux ou, mieux, de graisse végétale (dans ce cas, ajoutez un peu d'huile quand la préparation est encore chaude pour que la pommade reste onctueuse). Faites fondre la graisse, y verser les fleurs, laissez grésiller en remuant puis retirez du feu. La graisse doit juste être fondue et ne pas dépasser 100 °C. Couvrez et laissez refroidir une journée. Le lendemain, réchauffez légèrement, filtrez sur un tissu (si possible une toile de lin) et coulez dans des pots en verre. Conservez au frais. Véritable baume au souci fait maison pour venir à bout des soucis que peuvent subir les bébés aux fesses rouges, les enfants aventuriers aux mille bleus…

(Source : S. L. – 43 Monistrol-sur-Loire sur www.terrevivante.org)

## Piqûres d'abeille, guêpe ou frelon vive l'oignon !

En cas de piqûre de guêpe, appliquez sur la piqûre un oignon coupé en deux. Vous verrez, le soulagement est immédiat. Dès que la douleur réapparaît, appliquez de nouveau l'oignon en recoupant une rondelle afin que du jus s'écoule un peu.

(Source : C. T. – 20 Sari-d'Orcino sur www.terrevivante.org)

## Je compte les moutons

Et rien n'y fait ! Je n'arrive pas à dormir ! Alors désormais, j'évite les yaourts et autres laitages le soir, et je croque des pommes ! Elles me permettront de me rendre plus facilement au pays des rêves !

## Mal du transport

Et ça, c'est tout sauf marrant, surtout lorsqu'on fait de longs trajets pour se rendre sur le lieu de nos vacances ! Nous vous conseillons, tout au long du trajet, d'adopter cette astuce de grand-mère : sucez une noix de muscade, et surtout ne jamais la croquer ! Effet garanti. Par contre, cette astuce est à proscrire pour les enfants !

## Torticolis

Une petite astuce-remède pour soulager un torticolis : faites chauffer au four une feuille de choux et mettez-la (juste chaude !) sur la zone à soigner jusqu'à refroidissement !

(Source : www.pourtoutvousdire.com)

## Le santal

Essence ligneuse, chaude, dont la couleur varie du jaune pâle au brun foncé, elle est extraite du bois des racines. Elle possède des propriétés émollientes et des vertus antiseptiques. Reconnu pour apaiser les peaux enflammées, on retrouve le santal, particulièrement efficace dans les lotions après-rasage. Il augmente également la capacité d'hydratation des peaux âgées, sèches, irritées, même craquelées, crevassées, desséchées ! Et en plus, il sent divinement bon !

(Source : K pour Karité)

## Les gestes pour rester svelte

Je me rends au sauna ou hammam une fois par semaine, car je transpire et j'élimine. Je pratique un exercice physique intense (jogging, vélo, danse, natation) deux fois par semaine, car je bouge mon corps et je me fais du bien. Je vais me faire masser le corps une fois toutes les deux semaines pour peaufiner mon drainage. Et… je me fais matin et soir un palpé drainant manuel sur le corps pendant au moins 5 minutes !

## La spiruline, mon allié minceur

Aliment hautement nutritif, la spiruline constitue un excellent coupe-faim. Elle est très riche en protéines assimilables, antioxydants, acides gras, fibres et possède un bon équilibre minéral. Associée à des céréales, jus de légumes et fruits, laitages etc. elle représente mon allié minceur de cet été !

(Source : La lettre du Naturopathe, N°34, été 2009)

## Soulager les courbatures

L'été, on entretient son corps plus qu'à l'accoutumé, et comme il fait chaud on manque souvent de s'hydrater. On est donc plus sujet aux crampes, aux courbatures…. Après un entraînement sportif, une séance de gymnastique, tout d'abord désaltérez-vous, puis glissez-vous dans un bain relaxant pour atténuer la fatigue. Dans l'eau tiède, diluez 5 à 6 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et relaxez-vous pendant 10 à 15 minutes. Vos muscles vous remercieront ! (Source : « Les incroyables vertus du bicarbonate de soude », par Alessandra Moro Buronzo, aux éditions Jouvence)

## Aïe ! Des moustiques !

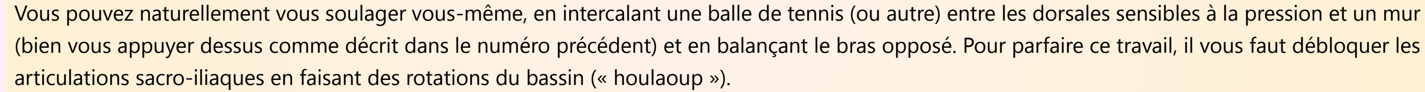


On ne sait que faire pour les éloigner. L'ail n'est pas répulsif mais sachez que l'ail diminue les réactions à la piqûre de moustique. Par contre, en consommer éloigne plus le sexe opposé que les moustiques eux-mêmes ! (Source : « L'ail et ses bienfaits », par Dr Franck Senninger, aux éditions Jouvence)

## Comment soulager les migraines ?

Ils existent deux sortent de migraines, les migraines qui se manifestent souvent d'un côté de la tête et les migraines ophtalmiques (aux yeux). Qu'il s'agissent de l'une ou l'autre, l'origine est due à des contractions musculaires au niveau des cervicales et du dos, souvent amplifiées par le stress. Ces contractions sont provoquées par un déséquilibre postural, souvent lié à un déséquilibre buccal ou une mal occlusion.
Les facteurs déclencheurs peuvent être multiples (stress, changement atmosphérique ou hormonal, digestif etc...).
En règle générale on essaie d'agir sur les symptômes, soit par des médicaments ou autres.
Mais l'intérêt premier est d'agir sur l'origine, de supprimer les tensions musculaires et d'équilibrer la posture.

- Les tensions sont enlevées manuellement par un thérapeute (ostéopathe, posturologue, kiné etc...).Elles sont en général situées entre la 7ème cervicale et la 12ème dorsale, souvent du côté où se manifestent les migraines.



Vous pouvez naturellement vous soulager vous-même, en intercalant une balle de tennis (ou autre) entre les dorsales sensibles à la pression et un mur (bien vous appuyer dessus comme décrit dans le numéro précédent) et en balançant le bras opposé. Pour parfaire ce travail, il vous faut débloquer les articulations sacro-iliaques en faisant des rotations du bassin (« houlaoup »).

- Equilibrez et relaxez l'ensemble de la musculation en faisant des exercices buccaux avec l'appareil de gymnastique buccal Head-Balance, 2 fois 3 minutes par jour, pendant deux à trois mois. Il est ensuite conseillé de consulter un occlusionniste et /ou un podologue si le cas le nécessite.

C'est ainsi que l'on arrive à enlever pratiquement toutes les migraines, même très anciennes.
Pour toutes informations, vous pouvez nous contacter au 03 88 72 50 41 ou bien par Email : info@head-balance.com
Monsieur Pfennig Alfred, ostéopathe-homéopathe, posturologue, heilpraktiker, conférencier et enseignant de l'équilibre postural.

## Le musc c'est pas le must !

C'est l'été, on se sent belle, jeune et on aime s'enivrer des odeurs de monoï sur notre peau et se parfumer de fragrance piquante et exaltante à la fois pour laisser un sillage de son passage pendant les soirées...Sentir bon, c'est vraiment agréable, mais veillez à bien choisir votre parfum. Nous vous rappelons que les muscs artificiels sont présents dans de nombreux flacons. Utilisés pour la fragrance des parfums, ils s'accumulent dans l'organisme et sont des perturbateurs endocriniens. À bannir donc, d'autant plus si vous êtes enceinte. Préférez des produits certifiés bio et si possible vaporisez sur vos vêtements plutôt que sur votre peau !



## Contre les mauvaises ondes

On nous donne des conseils pour réduire les mauvaises ondes dans notre demeure (éviter le micro-onde, éviter les portables, aérer, se munir de plantes dépolluantes...), mais si tout venait à être gâché par nos voisins ? En effet, déconnecter le système Wi-fi de sa maison est conseillé, surtout lorsqu'on a un enfant, mais si vos voisins ont gardé leur système de Wi-Fi, le résultat... est le même que si vous n'aviez rien fait ! Vraiment dommage après tout le mal que vous vous donnez. Avec politesse, faites-leur connaître le site www.robindestoits.org ou encore www.criirem.ouvaton.org et informez-les des risques que nous encourons tous. Enfin, demandez-leur de repasser au bon vieux câble Ethernet, avec un soupçon de civisme, la réponse ne devrait être que positive ! (Source : « Devenir une écomaman (ou un écopapa !) », par Pascale D'Erm, aux éditions Glénat.

## Le Marula



Surnommé le « premier arbre à éléphant », le Marula est l'un des arbres à fruits les plus utilisés par les tribus d'Afrique du Sud. En effet, son fruit contient 4 fois plus de vitamine C que l'orange et possède aussi d'importantes propriétés nutritives. De ce fait l'huile de Marula est une richesse tout droit venue d'Afrique, qui possède des vertus nutritives et émollientes et son apport considérable en vitamines, minéraux et anti-oxydants, fait de cette huile un soin revitalisant, hydratant et cicatrisant ! (Source : Maribao, par Little Big Bio)

## éco livres

### « *Plantes médicinales, mode d'emploi* »,
**par Olivier Escuder, aux éditions Umer**

Parce que justement les plantes ne sont pas à utiliser à la légère, parce qu'il faut savoir les reconnaître dans la nature et apprendre à les utiliser, cet ouvrage vous révèle tout : de leur nom vernaculaire, à leur habitats en période de récolte, en passant par leur floraison, leur toxicité comme leurs bienfaits médicinaux et leurs utilisations, le tout argumenté, illustré par des visuels concrets et explicites. Pour faire de la nature un précieux allié, il faut avant tout la connaître et la respecter. Vous avez le mode d'emploi entre les mains ! À dévorer précautionneusement ! 25€ les 255 pages

## Courrier de lecteur

**« Soit disant que les pommes bio produisent une substance plus nocive que des pesticides. Est-ce vrai? » (Fabien Her)**

*Monsieur, de nombreux lobbies ont tenu un discours selon lequel la tavelure est dangereuse pour la santé, il s'agit en fait d'un champignon qui fait des tâches sur les pommes mais qui est totalement inoffensif. Soit vous parlez de l'éthylène qui est un gaz qui favorise le mûrissement, mais sans toxicité. Soit vous faites allusion aux mycotoxines - champignons (dont la patuline par exemple qui en effet présente des risques pour la santé) mais un rapport de l'Affsa (www.afssa.fr/Documents/NUT-Ra-Agribio.pdf) montre que bio ou non bio tous les aliments sont concernés. La seule différence (et elle est majeure) c'est qu'en bio pour éviter les mycotoxines, on aère les stocks; en conventionnel on utilise des fongicides dont la toxicité est inhérente aux produits... Cette rumeur constitue donc une non vérité scientifique, et contredit en particulier ce rapport 290703 de l'AFSSA. Les traitements par fongicides ne constituent nullement une garantie contre l'apparition de mycotoxines lors d'un stockage d'aliments ; on sait que les matières actives n'ont aucun effet protecteur. La patuline des pommes, à laquelle il est souvent fait référence, est susceptible d'apparaître sur n'importe quelle pomme en début de pourrissement, indépendamment de son mode de production – biologique ou chimique. Des études de plus en plus nombreuses prouvent la dangerosité des pesticides et pour preuve veuillez consulter ce blog et ce site : www.pesticides-etudes.mdrgf.org/ et http://www.mdrgf.org/2sommpestos.html*
*En espérant que ma réponse soit satisfaisante, très cordialement,*

**La chouette**


l'écolomag
le magazine des écolopratiques

Recevez l'écolomag à domicile !

**Bulletin d'abonnement**

À remplir et à retourner, accompagné de votre règlement par chèque à l'ordre de L'écolomag à l'adresse suivante :

**L'écolomag** 67 Rue du Général Michel Audéoud - 83000 TOULON

☐ **OUI,** je souhaite m'abonner pour 8 numéros à l'écolomag pour 15€ (**frais postaux**)

Nom : ………………………… Prénom : ………………………… Société : …………………………
Adresse : ……………………………………………………………………………………
CP : …………… Ville : ………………………… Tél : ………………………… Email : …………………………
J'ai trouvé l'écolomag chez : *(Facultatif)* ……………………………………………………………

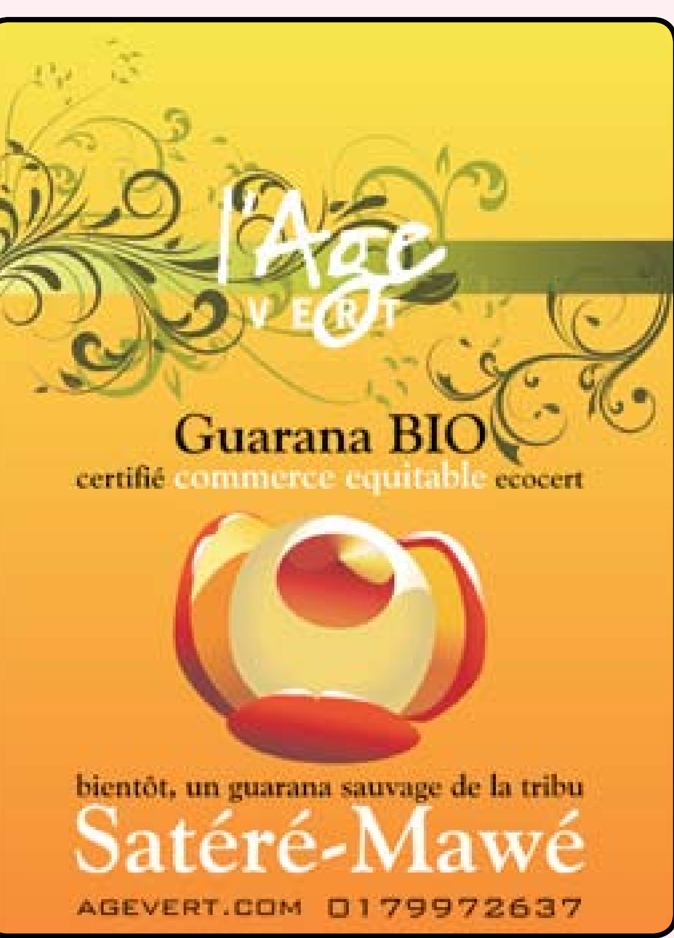
Vous pouvez également vous abonner en ligne sur le site **www.ecolomag.fr**

Offre réservée à la France Métropolitaine et la Belgique - (Réf. E11)







Par Sophie Macheteau

# Été 2009 : Ma beauté bio nomade

## Sur la plage « very peuplée », coquillages et crustacés...

***On aimerait sans nul doute emmener toute sa salle de bains avec soi pour les vacances d'été, mais bien évidemment cela n'est guère possible. N'emportez que l'essentiel... Des produits polysensoriels et 100% naturels, qui sauront sublimer tout naturellement votre beauté estivale. Suivez le guide et composez votre trousse de beauté 100% bio et 100% nomade !***



## Ces ingrédients alliés de notre beauté estivale...

Etre sublimée pour l'été, nous en rêvons toutes... mais avec quels ingrédients ?

Inutile de dépenser des fortunes. Il vous suffira de puiser dans votre cuisine pour y dénicher des trésors aux multiples bienfaits : café, urucum, huile végétale et j'en passe...

Une multitude d'ingrédients naturels bienfaisants aux saveurs délicates, qui, comme vous, prendront la poudre d'escampette...

### Le café : La petite graine polyvalente aux arômes corsés

**Ses bienfaits :** Ses propriétés anti-oxydantes stimuleront l'éclat de la peau, pendant que l'action de la caféine la raffermira. Finement moulu, le café fera un excellent exfoliant pour le corps et le visage.

**Son plaisir :** Des arômes enchanteurs, de cacao, d'épices, de grains, d'arômes boisés, de réglisse, de beurre, de pain grillé, de céréales, de fruits secs ou encore de vanille...

### L'urucum : Le trésor amazonien anti-oxydant et bonne mine !

**Ses bienfaits :** L'urucum, appelé aussi rocouyer, ou arbre à rouge à lèvres, est très riche en béta-carotène (100 fois plus que la carotte), ce qui lui donne la propriété de préparer la peau au soleil et de la parer d'un joli teint doré. Il contient également de nombreux oligo-éléments comme le zinc, le magnésium, le sélénium et le cuivre. L'urucum est ainsi un actif polyvalent, anti-oxydant, préparateur au bronzage, qui colore et repousse les insectes.

**Son plaisir :** Une teinte cuivrée, des arômes caramélisés et légèrement épicés...

### À découvrir cet été : le beurre de tucuma

**L'Astrocaryum tucuma appelé Tucuma est un palmier originaire d'Amazonie, pouvant mesurer jusqu'à 20 m de haut et donne entre 100 à 200 fruits orangés de 5cm de long, serrés les uns contre les autres. Le beurre extrait de ses fruits est un excellent émollient qui apporte une touche de douceur à la peau. Source naturelle en caroténoïdes, le beurre de Tucuma est idéal pour préparer des crèmes ou des baumes avant et après-soleil. Il apportera à la peau une protection contre la déshydratation et des éléments nutritifs. Il prolongera votre hâle naturellement.**

**Ses arômes gourmands de café au lait ne devraient pas vous laisser indifférents !**

**Conseil d'utilisation : à appliquer pur ou dans vos préparations cosmétiques « maison ».**

**En vente sur www.aroma-zone.com – 7,90€ les 100ml**

## Cet été j'emporte mon scrub au café épicé

***Vous prendrez bien un petit kawa sous la douche ?***



**Suggestion de contenant :** Un pot plastique de 100ml

**Ingrédients :**

- 3g de cire de carnauba
- 5g de beurre de karité
- 50ml de macérât de vanille
- 10 cuillères à moka de café fraîchement et finement moulu
- 10 cuillères à moka de sucre de canne
- 3 gouttes d'huile essentielle de cardamone
- 35 gouttes d'huile essentielle d'orange
- 2 gouttes d'huile essentielle de gingembre
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron
- 7 gouttes de vitamine E

**Matériel nécessaire :** Un mini-fouet, une éprouvette graduée, une balance de précision.

**Mode opératoire :**

1- Mettre le macérât de vanille, le beurre de karité et la cire de carnauba dans un bol.

2- Faire fondre au bain-marie pendant 10 minutes.

3- Ajouter le sucre et le café, remuer vigoureusement au mini-fouet.

4- Ajouter les huiles essentielles et la vitamine E, remuer.

5- Transvaser dans le pot et placer au réfrigérateur, pour faciliter la prise en masse.

**Conservation :** 3 à 4 mois. Mais je doute fort qu'il vous en reste au retour !

**Conseil d'utilisation :** Sous la douche, appliquez le produit par petits mouvements circulaires, votre peau sera douce et satinée.

## Cet été mon baume gourmand ne me quitte plus !

***Un baume ultra-polyvalent aux notes gourmandes et balsamiques***

### Baume 3 en 1 au Tucuma gourmand

**Suggestion de contenant :** Un pot plastique de 100ml

**Ingrédients :**

- 62ml d'huile végétale d'argan bio
- 34g de beurre de tucuma
- 1g de cire d'abeille
- 30 gouttes d'extrait aromatique naturel de vanille bio
- 7 gouttes de vitamine E

**Matériel nécessaire :** Une éprouvette graduée, une balance de précision et un mini fouet

**Mode opératoire :**

1- Dans un bol, mettre l'huile végétale, la cire et le beurre, puis faire chauffer à feu doux au bain-marie.

2- Une fois le beurre fondu, retirer du feu.

3- Laissez tiédir 5 minutes, puis ajouter l'extrait aromatique et la vitamine E. Réserver jusqu'à complet refroidissement.

**Astuce :** pour faciliter la prise en masse, vous pourrez mettre votre préparation au congélateur une dizaine de minutes.

**Conservation :** Cette préparation se conserve 3 à 4 mois maximum.

**Conseil d'utilisation :** Ultra polyvalent, vous pourrez appliquer ce baume sur vos cheveux pour les protéger, en masque capillaire, ou tout simplement pour nourrir votre peau.



## Cet été j'arbore un sourire des plus éclatants !

***Une haleine fraîche en toute circonstance, même sans brosse à dents...***

### Poudre dentifrice à l'anis vert

**Suggestion de contenant :** Un poudrier avec tamis de 15ml

**Ingrédients :**

- 1 cuillère à café de lithothame
- 2 cuillères à café de poudre d'anis vert
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de poudre de stévia
- 3 gouttes de teinture végétale de propolis

**Matériel nécessaire :** Un bol, une mini-maryse et un mini fouet.

**Mode opératoire :**

1- Dans un bol, mettre tous les ingrédients.

2- Bien mélanger avec le tranchant de la maryse pour bien répartir la propolis.

3- transvaser dans le poudrier.

**Conseil d'utilisation :** Appliquez sur votre brosse à dents ou tout simplement du bout des doigts, (propres !), puis rincez-vous la bouche. Votre haleine devrait être fraîche plusieurs heures durant...

**Conservation :** 3 à 4 mois à l'abri de la chaleur.






## Cet été je sublime mon bronzage avec ma potion de perlimpinpin amazonienne

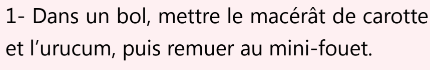
***Pour magnifier, à la nuit tombée, ma couleur caramel !***

### Huile sublimatrice de bronzage à l'urucum

**Suggestion de contenant :** Un flacon de 50ml

**Ingrédients :**

- 50ml de macérât de carotte bio
- 1 cuillère à moka de poudre d'urucum
- 2 belles pointes de couteau de mica or
- 10 gouttes d'huile essentielle de bois de rose
- 3 gouttes de vitamine E



**Matériel nécessaire :** Un bol, un mini-fouet, une éprouvette graduée, un pot hermétique.

**Mode opératoire :**

1- Dans un bol, mettre le macérât de carotte et l'urucum, puis remuer au mini-fouet.

2- Laisser macérer 5 jours dans un pot hermétique en remuant de temps en temps.

3- Filtrer, puis incorporer les gouttes d'huile essentielle, le mica or et la vitamine E.

4- Mélanger au mini-fouet et transvaser dans le flacon.

**Conservation :** Cette préparation se conserve environ 6 mois.

## Cet été je me confectionne un démaquillant bi-phasé express

***Pour ôter en quelques secondes votre maquillage estival (visage et yeux) !***



Deux couleurs pour le prix d'une, un parfum exquis et de l'efficacité à revendre : l'eau florale de fleurs d'oranger rafraîchit et apaise, tandis que l'huile de fruits de la passion régénère la peau....

### Démaquillant bi-phasé fleurs d'oranger et passion

**Suggestion de contenant :** Un flacon de 100ml

**Ingrédients :**

- 50ml d'huile végétale de fruits de la passion bio
- 50ml d'hydrolat de fleurs d'oranger
- 3 gouttes de vitamine E

**Matériel nécessaire :** Aucun

**Mode opératoire :** Mettre directement dans le flacon l'eau florale de fleurs d'oranger, puis rajouter l'huile végétale de fruits de la passion.

**Conseil d'utilisation :** Secouez avant utilisation, afin de créer une émulsion éphémère. Appliquez à l'aide d'un ou plusieurs cotons jusqu'à ce que la peau soit complètement démaquillée.

Ne pas rincer, afin de laisser agir les principes actifs, pendant la nuit.

**Conservation :** Cette préparation se conserve plusieurs mois à l'abri d'une forte chaleur.

## Cet été je me « glossis » les lèvres

***Pour une bouche pulpeuse au naturel...***

### Gloss orange givré à l'abricot vanillé

**Suggestion de contenant :** Un tube pour gloss de 15ml

**Ingrédients :** • 12g de substitut végétal de lanoline • 1 micro pointe de couteau d'oxyde de fer rouge • 1 pointe de couteau de mica or • 10 gouttes d'extrait aromatique naturel d'abricot • 4 gouttes d'extrait aromatique naturel de vanille • 2 gouttes de vitamine E

**Matériel nécessaire :** Un bol, un mini-fouet, une balance de précision.

**Mode opératoire :**

1- Dans un bol, mettre le substitut de lanoline, l'oxyde de fer rouge, le mica or et remuer au mini-fouet.

2- Ajouter les deux extraits aromatiques naturels, puis la vitamine E et remuer à nouveau.

3- Transvaser dans le tube.

**Astuce :** Appliquez ce gloss, sous votre rouge à lèvres, ou tel quel, avec un contour au crayon.

**Conservation :** Plusieurs mois dans votre sac à main.



## Jamais, en cabine, sans mes cosmétiques BIO......

***Vous allez tellement les adorer qu'il serait fort dommage de vous en séparer !***

1- Munissez-vous d´un sac plastique transparent refermable (type sac de congélation), d´une capacité d´un litre au maximum (dimensions 20cm x 20 cm environ). Un seul sac de ce type est autorisé par passager.

2- Placez-y les liquides et les produits assimilés, dont chaque contenant ne devra pas dépasser 100 ml maximum.

Attention, tout contenant d´une capacité supérieure à 100ml doit être emballé de façon adéquate et placé dans votre bagage de soute.

## La beauté en quelques chiffres...

**49%** des femmes déclarent prendre une douche tous les jours en été contre 72,6% en hiver.

**Près de 80%** de la production de café équitable est distribuée en Europe.

Les Français utilisent entre **1 à 2 brosses à dents** par an, générant ainsi environ 1 300 tonnes de déchets annuels (en se basant sur un poids moyen unitaire de 15g)

**1 Français sur 5** se brosse les dents moins d'une fois par jour.

**68 000 produits** de maquillage pour les lèvres, rouges ou gloss, se vendent en France chaque jour.

Une femme qui porte régulièrement du rouge à lèvres ou gloss en mangerait près de **2 kilos** dans toute sa vie.

Le gloss constitue environ **15% du chiffre d'affaires** des rouges à lèvres.

Bronzage : Pour **68%** des français, le bronzage est la priorité des vacances.

Démaquillant : Les lingettes démaquillantes, bien peu écologiques, représentent **554 Euro** par an et par ménage.


## écoloshop

### HUILE D'ARGOUSIER BIOLOGIQUE

**Le trio de l'été pour une peau dorée et bien hydratée**



L'huile de baies d'argousier pressée à froid est l'une des huiles végétales les plus précieuses au monde. Riche en provitamine A, vitamine E et acides gras insaturés, on l'utilise depuis toujours pour ses vertus hydratantes.

Grâce à sa mousse légère, le **gel douche** fruité et très rafraîchissant est tout à fait adapté au nettoyage quotidien du corps et des cheveux. L'application de la **lotion corporelle** améliore considérablement l'hydratation et l'élasticité de la peau qui est nourrit et visiblement raffermit. **L'huile pour le corps** est idéale après le bain de soleil en agissant contre le vieillissement de la peau et les effets nocifs des UV. Elle favorise le bronzage et prolonge sa durée.

**Liste des points de vente et informations sur : www.la-source.info**

### Crème au souci bio phytonorm




Riche en extraits de souci, en huiles végétales BIO et en extraits de plantes BIO, la crème au souci PHYTONORM pénètre rapidement. Nourrit et protège idéalement les peaux sensibles.

Peut s'utiliser pour le visage et le corps. Cosmétique écologique et biologique certifié par ECOCERT sas-F-32600

**En vente sur le site www.chezcarole.fr**
**Promo été 2009 : 7.95 € le tube de 50 ml**




### Nouveau en avant première




**A partir du 15 juillet** à découvrir dans votre boutique bio la **nouvelle gamme de Gel douche Bio Melvita.**

Opter pour une douche tonique (*aux extraits d'Acerola, de Maca et de Gingembre*) ou pour une douche adoucissante (*au Miel, Amande et Coquelicot*). Notre coup de cœur : le gel douche protecteur avec sa senteur fruitée et délicieuse, enrichi en *extraits de Cranberry, Cassis et Grenade*, riches en anti-oxydants.

On aime aussi le léger gommage que procure le gel douche exfoliant doux à la *poudre d'Argan*. Pour les peaux sèches, une crème de douche *au Karité, Coton et Avocat* assure confort et douceur.

Formulés avec une base moussante extra-douce, sans ammonium lauryl sulfate avec des senteurs 100% naturelles, ces nouveaux gels douche associent **plaisir et soin, dans le respect de la peau et de l'environnement.** Info et points de vente sur www.melvita.com






# écofinances

Rubrique réalisée en partenariat avec 


Banquier d'une planète vivable au service de l'environnement, de l'éco-habitat, des énergies renouvelables, du bio, du commerce équitable… c'est un choix.

**www.agiraveclecreditcooperatif.coop**




Oui, c'est possible et c'est en Suède que la banque coopérative « Jak » a décidé d'octroyer des prêts sans intérêts ! Comment ? En collectant l'épargne de ses membres, par le biais d'un système d'attribution de points-épargne et grâce à une structure peu coûteuse basée sur des groupes locaux de bénévoles, la banque n'a pas besoin d'aller chercher l'argent qu'elle prête sur les marchés financiers internationaux. La banque procède de la façon suivante : chaque mois, le montant déposé par un client sur un compte génère un nombre de points-épargne (en 2009, le facteur d'épargne est de 1 : une couronne épargnée correspond à un point épargne). À l'inverse, un prêt génère des points négatifs tout au long de la période de remboursement. Lors d'un prêt, le bénéficiaire qui n'a pas cumulé assez de points-épargne est non seulement tenu de rembourser mensuellement le crédit, mais aussi de verser sur son compte une épargne compensatoire du même montant que son emprunt. De cette façon, il y a toujours plus d'épargne que de crédits et la banque peut octroyer tous ses prêts à partir de l'épargne qu'elle gère. Enfin, pour garantir une certaine liquidité à l'établissement, l'emprunteur doit aussi acheter l'équivalent de 6 % de son prêt en participations à la banque (« dépôt d'équité »). Un dépôt censé lui être reversé à la fin du remboursement. Ce système de crédit s'adresse aux associations, entreprises et collectivités. **Résultats ?** En 2009, 81 M€ en crédits ont été accordés, 84,3 M€ en épargne, dont 36,6 M€ en épargne compensatoire. Un bel exemple de finance solidaire tant au niveau du bénévolat que du financement ! (Source : http://www.jak.se)

## Rejoignez Gauthier !

Et passe à l'action en devenant acteur de la solidarité. Avec le Groupe SOS, vous pouvez changer les choses en collectant des dons lors d'événements, mariage, anniversaire…Vous pouvez aussi faire un don et soutenir les actions concrètes sur le terrain du Groupe SOS (hébergement, soins, enfance, insertion…) et aider ainsi durablement les plus démunis. Vous pouvez vous informer, visiter les structures de l'association, rencontrer des experts, échanger lors de rendez-vous entre acteurs solidaires etc. Vous pouvez bien sûr devenir aussi bénévole et donner un peu de votre temps ou de votre savoir-faire. Ou vous pouvez tout simplement ne rien donner de vous-mêmes comme ce bobo parisien trentenaire sensible aux grandes causes, mais qui a toujours une excuse pour ne pas faire de don… Découvrez-le sur le site ironiquement hilarant www.jaimepasdonner.com . Son argumentaire fait sourire car finalement Gautier change d'avis et réalise son manque de lucidité. Alors prenez le contre-pied de ce qu'il préconise et donnez, à votre façon cette fois-ci sur le site de mobilisation lancé par le Groupe SOS www.acteursdelasolidarite.org



## écolivres

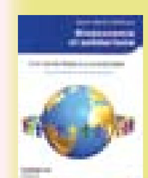
### « Le guide du développement durable en entreprise »

**Stratégie, Actions, Indicateurs, Leviers de réussite, Aides et financements, par Patrick WIDLOECHER et Isabelle QUERNE, aux éditions Eyrolles et Les Echos Editions**

Enfin un mode d'emploi sur le développement durable en entreprise ! On nous dit souvent que le développement durable c'est bien pour l'entreprise, pour améliorer l'efficacité économique et financière, mais lorsqu'il s'agit d'agir on se retrouve souvent coincé. Ce guide vous révèlera les outils pour avancer, mesurer l'impact de vos actions, pour vous aider à vous y mettre aussi, tout en vous appuyant sur d'autres entreprises engagées avec succès sur cette voie ! Une bible du développement durable que toute entreprise devrait se procurer ! 240 pages – 20 €

### « Bioéconomie et solidarisme, d'un monde libéral à un monde libéré. Pour une économie au service de la vie »,

**par Marie Martin-Pécheux**



Waouh ! Notre petite chouette n'a pas plus à dire, mais quel style ! Quelle précision, quelle ouverture d'esprit que cet ouvrage du bon sens et de la réalité qu'on nous balance en plein bec ! Marie Martin-Pécheux, c'est la fondatrice du mouvement « Citerrien » (Citoyens de la planète terre) qui a créé la bioéconomie, une théorie récompensée au « coup de Cœur 2008 des Idées Durables » ! Une femme qui, de manière positive, souffle son espoir avec un réalisme foudroyant. On aime sa façon de s'exprimer, son engagement. Sa passion, son élan, associés à un regard sur tout ce qu'il y a de plus vrai dans ce monde !!! Pfff, on en veut encore et rien que par la première page, vous savez que vous, qui voulez comprendre l'économie en générale et réfléchir sur ce domaine dans le monde, vous allez dévorer ce livre en un temps record ! Sa dédicace, la voici : « À Tia, une enfant de onze ans prostituée sur les trottoirs d'une grande ville, à ses sœurs et frères du monde humain. À Astor, chimpanzé, au crâne bardé d'électrodes, à ses frères et sœurs cousins du monde animal. À Tulla, teck majestueux, multi centenaire, débité en planches, à ses frères, sœurs et cousins du monde végétal. À la Terre, ma sublime planète, souffrant de la démence humaine ». Notre chouette en frissonne encore, lisez cet ouvrage sur l'économie biologique, en toute conscience, vous n'allez pas être déçus ! 21€ les 480 pages

## Cocagne

En choisissant le Livret Agir « Jardins de Cocagne », vous partagez la moitié de vos intérêts annuels avec le Réseau Cocagne. Résultats ? Vous contribuez à la protection l'environnement à travers le soutien des Jardins envers l'agriculture biologique et le respect des terres agricoles et de leur biodiversité. Vous luttez aussi contre l'exclusion et la précarité car les paniers de légumes biologiques issus de ces cultures et distribués de manière hebdomadaire, permettent à des hommes et femmes de tous âges, rencontrant des difficultés d'ordre professionnel, social ou personnel, de retrouver un emploi et de reconstruire un projet. Ou encore, vous aidez au développement d'une économie plus solidaire. Les Jardins de Cocagne s'inscrivent en effet dans une démarche d'économie sociale et participent au développement local par la création d'emplois. Ils créent des liens sociaux sur le territoire en mettant en relation directe des jardiniers en insertion avec des adhérents consommateurs, qui s'engagent, dans la durée, à consommer les produits du jardin. Personnes en insertion, maraîchers-encadrants, adhérents-consommateurs, tous oeuvrent ensemble autour d'un même projet. Enfin, n'oubliez pas que cette épargne vous donne droit à une réduction fiscale, de plus, le Livret Agir a reçu le label Finansol des produits d'épargne solidaire, gage de sérieux et de transparence. Et vous bénéficiez de tous les avantages du compte sur livret (capital garanti, disponibilité, sécurité), la solidarité en plus ! Les Jardins de Cocagne, l'épargne qui gagne !

Pour tous renseignements et demandes : www.agiraveclecreditcooperatif.coop - www.reseaucocagne.asso.fr ou 0810 63 44 44






## Le tourisme solidaire marocain soutenu par les migrants français



Trois millions de Marocains vivent actuellement en dehors des frontières. Les transferts de fonds des Marocains de l'étranger (MRE) constituent un réel appui économique après le tourisme et font des migrants de véritables acteurs de développement pour le pays. L'association franco-marocaine « Migrations & développement » réunit depuis 1986 des migrants de l'hexagone, membres de ce réseau qui aident les zones sous développées de leur pays d'origine. En 2001, l'association lance un appel à projet à son réseau d'adhérents. L'idée : investir dans la création ou la rénovation d'auberges dans les villages d'origine des migrants. L'opération est soutenue par l'Agence Française de Développement (AFD) et l'Agence de Développement Social du Maroc (ADS) et résultat : 21 auberges ont été construites. Les chantiers ont été supervisés par l'architecte de Migrations & développement et réalisés par la main d'œuvre locale. L'association a également assuré la formation des cuisiniers, animateurs touristiques ou encore gestionnaires économiques, tous recrutés dans les villages. Pour chacune des auberges, l'AFD et l'ADS versent 20 000 euro. Les futurs propriétaires prennent en charge 70% des coûts selon l'ampleur des travaux. Et parmi les 21 migrants ayant investi dans le projet, tous ont signé une «Charte du tourisme rural solidaire», élaborée en concertation avec les associations de villageois : les aubergistes s'engagent à leur reverser deux euro par nuitée pour soutenir des projets communaux, les habitants doivent pour leur part assurer de bonnes conditions d'accueil aux voyageurs qui eux-mêmes sont tenus d'observer une conduite responsable et respectueuse envers les populations locales. 12 auberges sont aujourd'hui viables, 9 sont en cours de finalisation. Le projet de tourisme solidaire a permis la création de 68 emplois permanents et de 45 saisonniers ainsi qu'une dizaine d'emplois de guides. Un bureau d'orientation touristique a également été créé à Taliouine ainsi qu'un site Internet dédié au tourisme solidaire dans l'Atlas : www.tourisme-atlas.com et enfin trois circuits touristiques solidaires ont été organisés. Une réussite ! www.ads.gov.ma



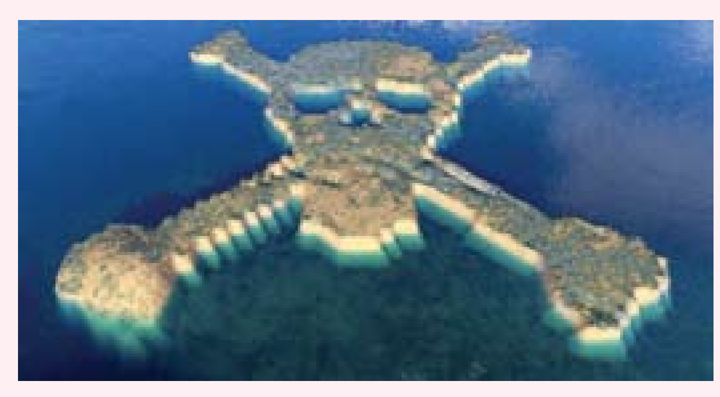
# société

# PÊCHE : LE GRAND BRACONNAGE



**La pêche pirate, ou INN - pour *Illégale Non déclarée Non réglementée*- représente aujourd'hui le 2ème trafic le plus lucratif après celui de la drogue. Les conséquences dramatiques de ce braconnage planétaire sont telles que certaines ONG n'hésitent pas à qualifier ces actes de crimes contre l'humanité. Notre assiette serait-elle devenue une arme de destruction massive ?**

Par Michel Moreau



**Juste devant le trafic d'êtres humains et celui des armes légères, la pêche illicite, avec 10 milliards de Dollars de profit par an, représente un joli magot.** Cependant, le trésor n'est pas inépuisable, surtout au regard des méthodes pratiquées par les pirates. Mais qui sont ces prédateurs et comment opèrent-ils ? Pour la plupart, ces « braconniers des mers » appartiennent à des entreprises et des armateurs qui ont pignon sur rue et dont certains sont même subventionnés par les autorités de leur pays. C'est le cas de la société espagnole *Vidal Armadores SA* qui a reçu 3,6 millions d'euro de subventions et bénéficie toujours du soutien du gouvernement espagnol pour l'attribution de licences de pêches ou pour sécuriser des contrats. En avril 2008 des inspecteurs néo-zélandais ont pris en flagrant délit de transbordements illégaux plusieurs navires de cette compagnie -sous pavillons de complaisance (le *Paloma V*- le *Black Moon* et le *Chilbo San 33*). Les flottes chinoises, japonaises, coréennes ou battant pavillon de complaisance acheté à 500 US$ sur le Net, sont aussi coutumières du fait. Au large des côtes africaines, peu surveillées du fait du manque de moyens des pays côtiers, les armateurs indélicats glissent dans leur flottille officielle des navires non autorisés qui n'hésitent pas à puiser, hors des zones attribuées par les concessions de pêche, réserves marines ou sanctuaires de reproduction. Ces bateaux transbordent ensuite leur cargaison aux navires-usines stationnés à quelques miles. Si l'on ajoute à cela le laxisme de certains ports peu regardants, comme celui de Las Palmas au Canaries, sur les déclarations de provenance et les quantités, la traçabilité des pêches devient vite impossible et les étals européens se remplissent de poisson braconné.

À ce braconnage s'ajoutent d'autres techniques de pêche dévastatrices. Comme les filets dérivants, ces murs de nylon –pouvant mesurer 20 kilomètres de long alors que la loi les limite à 2,5 kilomètres- aux maillages si fin qu'une fois remontés, il faudra rejeter à la mer tortues, dauphins et poissons peu rentables ou trop jeunes. Jusqu'à 70% des prises, mortes ou blessées pour la plupart. L'effondrement des ressources halieutiques -en clair des espèces qui se renouvellent- pousse les braconniers à chercher leur proie dans les zones et les périodes de reproduction protégées. La disparition programmée du thon rouge de Méditerranée en est l'exemple le plus flagrant. L'engouement mondial pour la chair de ce poisson pousse les pêcheurs, non seulement à la surpêche, mais aussi à poursuivre les bans de thons jusqu'au large de la Libye dans le Golfe de Syrte, là où ils se reproduisent. En effet les *sushis* « haut de gamme » requièrent un poisson juvénile, n'ayant pas encore frayé. Enfin, les quotas attribués aux flottes européennes sont systématiquement en dessous du seuil de rentabilité des navires : en France, les 160 tonnes autorisées par navire ne sont pas en adéquation avec les investissements auxquels ont été poussés les thoniers par leurs ministères puisque l'équilibre commercial d'une campagne de pêche se situe autour de 180t. Une spirale dont on imagine sans peine, quoique avec une certaine douleur, les conséquences pour les ressources halieutiques, mais dont les dommages collatéraux sur la stabilité économique, sociale et politique peuvent aussi mettre en danger le fragile équilibre de certaines régions du monde.

**COMME LES FILETS DÉRIVANTS, CES MURS DE NYLON POUVANT MESURER 20 KILOMÈTRES DE LONG (...) IL FAUDRA REJETER À LA MER TORTUES, DAUPHINS ET POISSONS PEU RENTABLES**

## Une situation explosive, de la Corne de l'Afrique au large de l'Equateur !

Une des conséquences les plus dramatiques de la pêche pirate, mais aussi des licences accordées par des pays souverains à de gros armateurs étrangers moyennant devises, est la paupérisation des populations côtières. La raréfaction du poisson dans les eaux territoriales de la Maurétanie, par exemple, a jeté des villages entiers de petits pêcheurs dans une misère inextricable. Le spectacle désolant de la région de Nouadhibou, où sur des kilomètres de langue de sable rouillent les épaves de chalutiers et autres petits navires, échoués là comme les rêves de prospérité de leurs propriétaires. Floués par leur endettement et par la politique d'un gouvernement corrompu qui survend ses zones de pêche à de puissantes compagnies étrangères dont les armadas ratissent les fonds marins au plus près des côtes, les pêcheurs locaux sombrent dans la misère, parfois dans la délinquance, voire dans la piraterie. Au Sénégal, les piroguiers, lassés de remonter des filets vides, ont trouvé une activité autrement plus lucrative que la pêche : le passage d'immigrants clandestins. En Guinée-Bissau, nouvelle plaque tournante du trafic de drogue à destination de l'Europe, les propriétaires de petites embarcations se sont reconvertis dans le transport de cocaïne, vers les pays voisins moins suspects. En Somalie la pêche illégale n'est pas étrangère à l'explosion de la piraterie. De Mombassa, la deuxième ville du Kenya, celui que les médias surnomme « *L'homme qui murmure à l'oreille des pirates* » confirme. Ancien marin, *Andrew Mwangura* a passé vingt ans à défendre ses collègues sous-payés ou exploités, souvent en conflit territorial avec la Somalie. Jusqu'au jour où il reçut un appel téléphonique d'un pirate qui venait de capturer un navire. L'homme lui dit en substance que les plus grands pirates sont ceux qui pillent les réserves de poissons somaliennes, n'hésitant pas à détruire les fonds, les équipements et les embarcations des locaux. Pour confirmer ses dires, il envoya une série de photos et une liste de bateaux hors la loi. Depuis ce contact *Mwangura* est peu à peu devenu un maillon incontournable dans les négociations entre pirates, nations, armateurs et familles d'otages.

Lorsque l'on sait que près de 2,6 milliards de personnes dépendent du poisson comme principale source de protéine animale et 200 millions de personnes dans le monde gagnent tout ou partie de leur revenu grâce à la pêche et à ses activités liées, que 52% des stocks de poissons sont exploités à leur maximum, 24% sont surexploités, épuisés ou en en cours de récupération, quelles seront les répercussions sur la paix sociale de la planète ? Pour les observateurs avertis, outre la catastrophe écologique évidente, d'autres révoltes sont à craindre.



## Et si l'éradication de la pêche illégale passait aussi par notre assiette ?

S'il est certain que la solution ne se trouve pas uniquement au bout de notre fourchette, notre assiette est tout de même une pièce maîtresse dans cette bataille. Bien sûr il faut mettre en place une série de mesures de protection et de coercition pour la protection des fonds marins : plus de vigilance sur la provenance et la taille des poissons pêchés, contrôles des pavillons et des ports de complaisance renforcés, géo-localisation des flottes grâce aux satellites civils, création de sanctuaires marins, etc. Les outils et les moyens ne manquent pas, reste que la volonté des pays concernés est variable. Quant aux solutions dites « industrielles » comme l'aquaculture - ne parlons même pas du poisson transgénique – elles sont toutes aussi dommageables. En effet pour produire 1 kg de poissons carnivores comme le saumon, le bar ou la daurade d'élevage il faut 4 kg de farine de poissons sauvages. Ce chiffre passe à 15 ou 20 kg pour 1 kg de thon rouge d'élevage. En outre, les élevages industriels nécessitent pour éviter la transmission des maladies l'utilisation massive d'antibiotiques. Les poissons qui «bénéficient» de ces traitements se retrouvent porteurs de germes extrêmement contaminants pour les poissons sauvages. Certains élevages de crevettes sont responsables de la disparition d'écosystèmes fragiles comme ceux des mangroves en Amérique du Sud.



## Alors quoi, il faut arrêter de manger du poisson ?

Non, mais comme nous le faisons pour le reste de notre alimentation il s'agit de faire les choses avec discernement. Oui, il faut cesser d'acheter des espèces pêchées avec des méthodes dommageables pour l'environnement ou des espèces carnivores.
Oui, comme pour les fruits et légumes, il existe des calendriers de saisons pour les poissons.
Oui, on peut consulter les listes des poissons menacés d'extinction et ceux dont on peut se régaler sans remords.
La vraie question est de savoir si nous voulons faire de notre assiette une arme de destruction massive ou un outil de préservation de la planète... Bon appétit. ■

**Sources :**
- www.pourunepechedurable.fr
- notreautremonde.canalblog.com
- www.rfi.fr
- www.elwatan.com
- www.greenpeace.org
- www.inature.canalblog.com
- www.ecolo-trader.fr
- www.guardian.co.uk

### À éviter de consommer

L'anguille, le Bar de chalut, le cabillaud, la daurade rose, la dorade Sébaste, l'Empereur, l'espadon, le flétant d'Atlantique et du Groenland, le grenadier, les lingues, le loup de mer, le merlu, le carrelet ou la plie, la raie, le requin, le sabre, le saumon d'Atlantique, la sole, le thon rouge, le turbot, le vivaneau.

### À consommer avec modération

Le bar, le calamar, le chinchard, la coquille Saint-Jacques, la crevette tropicale, la dorade, l'églefin, le homard, la julienne, la langoustine, la lotte, le merlan, le pangas, la perche du Nil, le poulpe, le rouget Barbet, le Saint-Pierre, la seiche, le thon albacore, le tilapia.

### À privilegier

L'araignée (de mer bien-sûr) le bar de ligne, le cabillaud du Pacifique, le colin d'Alaska, la crevette grise, la daurade grise de ligne, le hareng, l'huître, le lieu jaune (Pollachius) de ligne, le lieu noir, le maquereau, le merlu blanc du Cap, la moule, le pétoncle, la sardine, le saumon du Pacifique, la sole d'Hastings, le tacaud, le thon germon de ligne du Golfe de Gascogne, le tilapia d'Europe, le tourteau, la truite et enfin le turbot d'Europe.



# le coin des parents

Rubrique réalisée en partenariat avec 

S'émerveiller et partager des moments en famille avec des jeux, spectacles, balades, ateliers, à retrouver sur **www.natureetdecouvertes.com**

## écoloshop

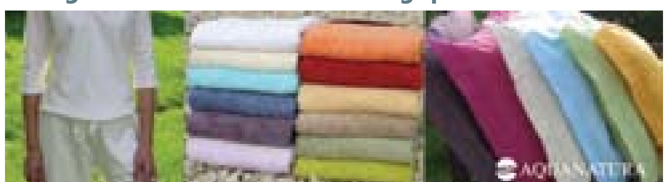
### TOUT BIO ... TOUT DOUX ... TOUT COTON



**S'habiller bio et équitable de la tête aux pieds !** PLANETE COTON c'est toute une gamme de vêtements pour toute la famille ainsi que linge de toilette, linge de lit, puériculture, allaitement, couches lavables, peluches... de nombreuses collections à découvrir sans tarder dans notre boutique en ligne ou dans notre catalogue papier.

**www.planetecoton.com/catalog/ - Tél : 04 90 09 16 57**
**contact@planetecoton.com**

### AQUANATURA,
**Le linge de maison en coton Biologique certifié IMO**




Créée en septembre 2002 et **spécialisée exclusivement en textiles coton Bio certifié,** Aquanatura est une petite société indépendante qui propose des alternatives à la consommation textile actuelle.
**Linge de bain en éponge moelleuse** (gants, serviettes, peignoirs...)
**Linge de lit en toile douce** (taies, drap housses, housses de couette...)
**Vêtements détente zen en maille confortable** (pantalons, tuniques, sweats, tee shirts...).
En vente dans les magasins Biologiques, sur les foires et salons Bio et par correspondance.

**Aquanatura - BP 24 - 59870 Marchiennes - Tél/fax : 03 27 86 77 54**
**infos@aquanatura.fr • www.aquanatura.fr**



## Ma tente Rainette

À mettre dans la chambre ou dans le jardin ! Les petits curieux pourront se glisser dans le ventre de Juliette, la grenouille. Et le petit plus pour les veillées d'été, vos chérubins pourront s'inventer des histoires dans leur cachette à eux, sans se soucier des moustiques et autres insectes grâce à la porte qui fait office de moustiquaire !
**Tente Juliette la rainette**
4 ans et +. (H. 104 cm - l. 115 cm - P. 95 cm) 44,90 €
Dans tous les magasins Nature & Découvertes ou bien sur le site www.natureetdecouvertes.com

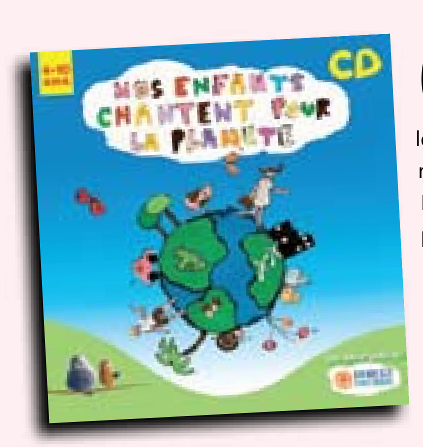
## Une balançoire qui porte chance

Les amoureux de la nature et de la rigolade en plein air se réjouiront de monter sur les ailes de cette coccinelle pour s'envoler dans les airs ! Elle se présente sous forme d'assise ronde munie d'une corde centrale qui s'adapte à tout type de portique. Une balançoire originale, en communion avec la nature, qui convient aux petits et grands (jusqu'à 50 kg) !
Balançoire coccinelle
5 ans et +. En contreplaqué et corde de 2,5 m réglable avec anneau de fixation en métal. Ø 25 cm.
Charge max. : 50 kg.
17,95 €
Dans tous les magasins
Nature & Découvertes ou bien sur le site www.natureetdecouvertes.com

## Garderies bio

Depuis 2002, l'organisation environnementale québécoise « Equiterre » facilite et préconise l'approvisionnement des centres de la petite enfance, ou des garderies pour les enfants de 18 mois à 4 ans, en fruits et légumes biologiques et locaux. Ce programme, appelé Garderies bio, met en lien direct les établissements et les agriculteurs, afin de réduire l'exposition des enfants aux pesticides et de développer de nouveaux liens sociaux. Cette action est menée dans le but de minimiser les risques alimentaires de nos chérubins, plus vulnérables aux effets nocifs des pesticides : troubles du comportement, perturbations du système hormonal ... L'alimentation traditionnelle apporte 1,5 kg de pesticides par an et par personne en France. 1,5 kg ! C'est déjà énorme pour un homme de 80 kg mais que dire pour un enfant de 30 kg, ou moins ? Le risque en France est plus élevé que dans le reste de l'Europe. Ce sont encore les pays voisins qui donnent l'exemple ... (Source : www.equiterre.org)

## « Nos enfants chantent pour la planète »




6 chansons originales, drôles et poétiques qui ont pour but de sensibiliser les 4-10 ans au respect de l'environnement, c'est ce que propose Direct Energie, à l'origine de ce projet. Les chansons sensibilisent les enfants à l'environnement, dans la joie et la bonne humeur. Elles sont téléchargeables gratuitement sur le site www.chansons-pour-la-planete.com, jusqu'au 30 juin 2009. Et pour ceux qui veulent aller encore plus loin, un coffret a été réalisé. Il comprend un CD des 6 chansons, un livret illustré avec les paroles des chansons et un poster des gestes éco-citoyens. Réalisé au profit de Planète Urgence, ce coffret peut être commandé en ligne au prix de 5,99 €. Et pour chaque coffret acheté, 1 € est reversé à Planète Urgence, et 1 €, c'est un arbre planté ! Cette opération est menée avec le soutien de Planète Urgence, du Guide du Routard et de Greenquizz. L'environnement en chansons, c'est quand même bien plus marrant !
(www.chansons-pour-la-planete.com)

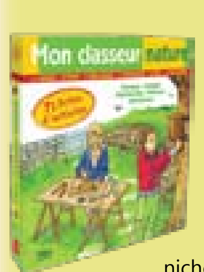
## Revivre l'ère des dinosaures !

Les adeptes de la période jurassique vont être conquis par ce nouveau jeu de création : « Dinodulos » de Mitik. Il s'agit de 12 dinosaures en carton blanc recyclé (assemblage sans colle) à monter... Et voilà que le diplodocus, tyrannosaure, tricératops traversent le temps et prennent vie à nouveau ! Ensuite, les enfants n'ont plus qu'à les peindre avec les couleurs de leur choix pour les rendre encore plus réels. Une manière ludique de développer l'imagination et la dextérité de ces archéologues en herbe, que ce soit à l'occasion d'un anniversaire, ou d'un moment à partager en famille ! Le petit plus Mitik : la société conçoit, fabrique et conditionne ses jeux en France et les kits Dinodulos sont ensuite assemblés dans un CAT (Centre d'Aide pour le Travail). De plus, les PME impliquées dans la fabrication de ce jeu sont situées dans un rayon de 30 km, une manière de limiter les émissions de $CO_2$ !
À partir de 5 ans – jeu en quatre langues : français, anglais, allemand et espagnol
16,50 € chez Nature & Découvertes



## éco livres

### « Mon classeur nature », par Valérie Tracqui, aux éditions Milan Jeunesse




71 fiches d'activités pour aider les enfants de 8 et 12 ans, à puiser une multitude d'idées et ne pas s'ennuyer cet été ! Des instructions pour la réalisation d'instruments de musique, d'une mini-mare, d'un alguier, d'un jardin en bouteille, et pour la fabrication d'un moulage d'empreinte, d'un nichoir, d'un baromètre, ou encore d'un gîte à chauve-souris... Plus de 71 activités sont en effet proposées et classées par milieu, pour que l'enfant ait la possibilité de choisir rapidement celles qui conviennent à l' environnement dans lequel il se trouve ! Plus besoin de se casser la tête pour inventer des activités d'extérieur. 14,50 €

### « Contes d'été des Drôles de Petites Bêtes », par Antoon Krings, aux éditions Gallimard Jeunesse Hors Série Giboulées




Quoi de plus merveilleux que ce conte d'histoires sur les bébêtes et différentes couleurs estivales qui composent le jardin de papa et maman en cette période. En sensibilisant vos chérubins à Dame Nature, vous l'emmenez aux pays des rêves par toute le beauté de la réalité qui existe à l'extérieur. Suivez les aventures de Adèle la sauterelle, Huguette la guêpe et Simon avec les couleurs de Simon... Un voyage qui vaut vraiment le détour !
12 € les 88 pages – à partir de 3 ans – un livre d 'autocollants offert pour l'achat de deux livres « Drôles de Petites Bêtes »

### « Le parasol géant, le réchauffement climatique », Par Sophie Tovagliari, aux éditions @rthur et Cie



Voici que Tidou, le petit nuage, nous emmène au Pôle Nord, pour jouer avec les phoques, les ours polaires et admirer la magnifique banquise. Mais quand il arrive sur place, que voit-il ? Un ourson à la dérive sur un morceau de glace qui s'est décroché de la banquise à cause du réchauffement climatique. Comment Tidou va-t-il empêcher la glace de fondre et par la même occasion l'ourson de tomber dans l'eau glaciale ? Vous le découvrirez à travers ce joli conte sur le réchauffement climatique. À la fin du livre, vous trouverez également un CD-Rom avec 10 jeux éducatifs pour le niveau maternelle, ainsi que l'histoire sous forme de dessin animé !
Pour apprendre aux plus petits comment limiter l'effet de serre !
18,99 € - www.arthur-et-cie.com

## Nettoyer le visage de bébé

Voici une petite recette à faire chez soi pour nettoyer tout en douceur…
**Ingrédients :** 100 ml d'hydrolat (soit de rose pour adoucir la peau, soit de fleur d'oranger pour apaiser bébé, soit de bleuet pour décongestionner les yeux), une cuillère à café d'huile d'amande douce bio, 3 gouttes de savon liquide bio, 5 gouttes d'huile de pépins de pamplemousse (pour désinfecter et conserver la lotion). Ajoutez l'hydrolat choisi et les deux huiles, puis le savon liquide. Remuez fermement. Versez le tout dans un flacon opaque. La lotion obtenue s'utilise sans rinçage, mais attention, elle ne se conserve qu'une semaine. (Source : « 100 réflexes bio », par Emmanuelle Vibert et Hélène Binet, aux éditions Leducs)

## On recycle

### Ça gigote plus…

Ne jetez pas votre gigoteuse quand votre chérubin est trop grand pour la porter ! Non, recyclez-la et transformez-la en distributeur de couches à l'aide d'un cintre et d'un petit clou pour accrocher le tout !

### Ça sent le lait

Mais une fois qu'elles sont nettoyées, les boîtes de lait sont comme neuves et peuvent être décorées puis utilisées comme boîtes à riz, pâtes, ou poubelles pour bébé, boîte à chaussettes pour les petits pieds etc… Pensez-y !
(Source : Infocrèche N°79)

## L'école nature

L'association « Graines de Capucines », composée de parents, enseignants et sympathisants, a développé une nouvelle école, qui ouvrira ses portes en septembre prochain, à Vern-Sur-Seiche (à 10 minutes de Rennes). Son principe ? Une école maternelle et primaire basée sur le mode d'éducation Waldorf-Steiner dans un esprit d'échange entre la nature et la culture. Tout en suivant le rythme des saisons, les enfants développeront leurs sens par l'apprentissage des couleurs, du toucher (par le biais de matériaux naturels), de l'odorat, du chant, de l'ouverture au monde à travers l'initiation à une deuxième langue etc. Le bâtiment se situe au beau milieu du bois de Soeuvre, pour une harmonie parfaite avec l'engagement pédagogique de l'école. L'école « Les Capucines » accueillera vos chérubins dès la rentrée prochaine, une nouvelle façon d'aborder l'éducation, naturellement !
Pour plus d'infos : http://ecolecapucines.over-blog.com

## Une bougie au papier d'Arménie



En voilà une idée originale pour parfumer son intérieur sans s'intoxiquer ! Tout le monde connaît l'odeur enivrante du papier d'Arménie. Le seul hic : il dégage de la fumée qui peut être désagréable, surtout lorsqu'on a un enfant à la maison. Retrouvez toute l'ivresse de cette senteur dans une bougie au papier d'Arménie, 100 % écologique ! En effet, conçue en cire 100 % végétale et cire d'abeille, elle possède une mèche en coton qui limite les émanations et permet de durer plus de 40 heures. De plus, elle est parfaite pour créer une ambiance conviviale pour vos soirées estivales ! 26,90 €
http://feebioz.fr/papier-d-armenie/bougie.html

## « Pour le droit à un air pur »

**Marc Jolivet**

« Ecologie sans Frontière » est l'organisation à l'origine de la tenue du Grenelle de l'environnement. Franck Laval et Marc Jolivet président cette ONG depuis 10 ans, comme nous l'avons précisé dans le dernier numéro de l'Ecolomag édition Française. Ecologie sans Frontière mène plusieurs combats originaux et novateurs. Sans avoir la prétention d'être exhaustive et d'apporter des solutions à tous les problèmes environnementaux, ESF se focalise sur des mesures précises et structurantes permettant des avancées fortes et des effets de masse. Parmi elles, la pétition contre la pollution dans l'atmosphère ! Elle dénonce l'asphyxie dans les grandes villes, toutes les mauvaises toxines que nous respirons chaque jour… Vous aussi vous habitez une grande ville ou un lieu où vous êtes à bout de souffle, rejoignez les nombreux signataires de cette pétition et réclamez un air pur et le droit de respirer normalement ! www.ecologiesansfrontiere.org

## Côté presse

Depuis le mois d'avril, l'agence d'informations « Reporters d'Espoirs » anime une nouvelle rubrique dans le magazine Version Femina. Chaque mois, « C'est ma planète » s'adresse, à tous ceux qui veulent être acteurs du développement durable au quotidien. Ils abordent les thèmes sur l'environnement, les enjeux actuels, mais sans langue de bois, ni leçons de morale. Ultra pratique, l'Écolomag ne pouvait qu'applaudir cette nouvelle lecture ! (www.reportersdespoirs.org)

## Un voile sur la peau




Notre petite chouette déambulait dans les divers salons liés à l'écologie, le bio, l'habitat… à la recherche d'innovations et de créations originales, comme à son habitude, quand soudain, son œil averti s'arrêta sur des matières légères, aériennes, volatiles (et ça, elle apprécie d'autant plus), issues de cultures biologiques. Elle s'approcha de plus près pour y découvrir Art Slawa, des collections de vêtements et accessoires conçus par des créatrices qui privilégient les matériaux naturels et surtout uniques ! La matière proposée qui effleurera votre peau est le lin sous toutes ses variantes : maille, tissu et voile. Fibre extraordinaire se prêtant admirablement au tricotage, rafraîchissant l'été, gardien de votre chaleur l'hiver et thermo-régulateur pour la peau, le lin est une matière qui défie le temps, une matière maniée, tissée, remodelée par deux créatrices inventives et talentueuses. Le travail est effectué par machine manuelle et les finitions sont faites à la main. Le lin est certifié Eko, gage de sa culture et de sa qualité. Redécouvrez la légèreté, le bonheur de porter un vêtement qui épouse les formes sans coller au corps ! Les plus chanceux pourront se rendre dans les boutiques distributrices à Tarare, à Uzès, Bormes-les-Mimosas, Nancy, Rocbaron, Sceaux, Vézelay, les autres pourront cliquer directement sur www.art-slawa.com ou se rendre dans d'autres salons du plaisir naturel et du bien-être où Julia vous accueillera et vous habillera avec grand plaisir ! (Source : art-slawa.com)

## On file un mauvais coton ?

Pas avec la filière bio en tous cas ! Mais avec le coton conventionnel : OGM en veux-tu en voilà, on défie toutes les lois de la santé terrestre. Que ce soit pour l'être humain ou la planète, la culture de ce coton-là est néfaste. Comme nous l'avons déjà précisé, cette culture est l'une des plus polluantes du monde et les conséquences financières pour les petits producteurs des pays pauvres sont désastreuses. Il existe pourtant des associations très actives qui se battent pour le développement d'une filière bio plus saine et plus équitable. Parmi elles, « Sustainable Cotton Project » pour les Etats-Unis, qui aide notamment les cultivateurs et les consommateurs du pays. On compte aussi sur « Pan UK » pour l'Europe, qui agit au niveau national et international sur le terrain, notamment en Afrique, et qui aide les agriculteurs à changer leur mode de culture, pérenniser leur sol et leur revenu à travers la culture du coton bio… Au Sénégal, au Bénin etc., cette association montre l'efficacité de cette culture bio en matière de viabilité économique, sociale et environnementale. Elle propose des formations pour une agriculture sans pesticides, informe le jeune public sur le port de vêtement bio et son influence sur la santé… À votre échelle, vous pouvez aussi faire un geste, en achetant vos vêtements en coton bio, mais aussi vos serviettes de toilettes, vos serviettes de bain pour cet été… Et pour être sûrs de vos choix et certains de la qualité que l'on vous propose, rien de plus simple ! Privilégiez certains labels et organismes certificateurs, garants de l'authenticité et de la fabrication du textile. Parmi eux : Skal International, organisme de contrôle néerlandais (devenu Control Union Certification) reconnu sur le plan international, avec son Label « Eko » qui en assure les règes et les valeurs. Vous trouverez aussi Demeter, organisme certificateur de l'agriculture biodynamique dont les produits dérivés répondent à une charte bien spécifique, ou encore, Imo, un organisme d'inspection et de certification des matières premières, lui aussi reconnu sur le plan international. Autre label, « Better », mis en place par l'association Naturtextil/ I.V.N (Association Internationale des Textiles Naturels). Et enfin, IFOAM, Fédération Internationale des Mouvements d'Agriculture Biologique et tous ses produits, sans oublier Ecocert, qui s'y met aussi, ou encore Fairtrade pour un coton bio mais aussi équitable ! Là, vous n'avez plus d'excuses, cessez de filer un mauvais coton et choisissez le bio ! Faire les bons choix pour son armoire, c'est respecter la planète et les habitants qui la composent !
(Sources : sustainablecotton.org - pan-uk.org - skal.nl - demeter.de imo.ch - naturtextil.com - ecocert.fr - fairtrade.net - planetecoton.com)











# écoloisirs






## Vacances équitables et solidaires, suivez le guide !

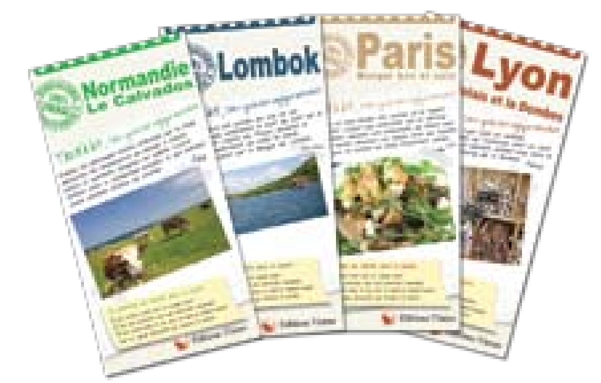
Ou plutôt télécharger le sur le site de l'Association pour le Tourisme Equitable et Solidaire (ATES) ! Créé en 2006 par l'Union nationale des associations de tourisme (UNAT), la Plate-Forme pour le Commerce Equitable (PFCE), la fédération Loisirs Vacances tourisme (LVT) et des associations professionnelles de voyages, ATES regroupe des associations sélectionnées sur la base d'une grille de critères éthiques rigoureux. Ces critères fondamentaux concernent les pays visités et leur population comme les voyageurs eux-mêmes. Les associations membres travaillent dans une seule et même démarche : mettre en place une activité touristique qui aide au développement local des régions d'accueil, dans le cadre d'un partenariat étroit avec les communautés locales et leurs représentants. Rassemblant aujourd'hui 23 associations de voyages engagées autour d'une charte commune donc, l'ATES constitue le premier réseau national des voyagistes du tourisme équitable et solidaire. Membre fondateur du réseau EARTH (European Alliance for Responsible Tourism & Hospitality) et partenaire de la campagne européenne d'information sur le Tourisme Responsable Et Solidaire (TRES), l'Association pour le Tourisme Equitable et Solidaire proposent toutes formules de voyages en Afrique, Amérique Latine, Asie et Europe, et dans plus de 40 pays en suivant toujours le même schéma de respect des valeurs éthiques et des personnes. Vous aussi, venez découvrir un site Internet, portail pour voyager au plus près du monde et de ses habitants
www.tourismesolidaire.org

## Gîte 100 % écolo

Au domaine de Fraysse en Dordogne, on n'a pas fait les choses à moitié ! On ne se dit pas seulement écolo, non, on y applique tout le respect de la nature, sans oublier la convivialité du lieu. Il s'agit d'un petit hameau composé de bâtiments anciens du 15ème au 19ème siècle : les gîtes de l'Ermitage, Chantegrel et la Cèdre, appartements standing. Ces résidences de caractère ont été aménagées en gîtes dans le respect de la Haute Qualité Environnementale (HQE) et sont conformes à la charte des BioHotels. Lignes épurées et habitat naturel sont au rendez-vous. Au menu du restaurant, des produits du terroir et un bon petit déjeuner bio, pour un séjour savoureux et sain. Et pour plonger tête la première dans le bain des vacances nature , le domaine met à votre disposition une piscine naturelle qui vient se fondre avec le paysage. Cette piscine BioNova fait un peu figure de pionnière en France. Elle a été installée en 2004. La baignade embellit l'environnement à chaque saison et devient un moment privilégié pour les clients en quête de communion avec Dame Nature. Vous ne serez pas déçus !
(www.domaine-du-fraysse.com - www.bionova.fr)

## Tao m'a dit…

Les guides de tourisme « Tao m'a dit », ce sont des petits guides pour voyager autrement, l'anti-manuel « qui pèse deux tonnes ». En 26 pages seulement, Tao vous dit les bonnes adresses écologiques et respectueuses de l'économie locale et vous donne des conseils sous forme de post-it et des clés pour partir du bon pied. À votre disposition : une carte ludique de chaque destination, des itinéraires originaux, des « éco-tips » pour voyager responsable et respectueux, un glossaire des expressions utiles, et des plans inédits…Et bien sûr, ce petit guide est imprimé sur papier certifié FSC et par des imprimeries « Imprim'vert ». Déjà sortis, les guides « Tao m'a dit » Paris, Lyon, Normandie, mais aussi Bali, Lombok, et La Réunion. Cet été, venez découvrir la sortie des nouveaux guides : Bretagne, Provence, Montpellier et Maroc, Mali, et Thaïlande pour les destinations lointaines. Pas besoin de vous charger pour aller à l'essentiel. Ce petit manuel deviendra votre meilleur compagnon de voyage surtout quand on sait que les guides proposent aux voyageurs lecteurs de créer leur propre guide et d'en toucher les droits d'auteur !
www.viatao.com - Guides « Tao m'a dit » à 5,90€ !




## L'hibiscus, la suite

Et qui c'est qui tient ses promesses ? c'est la chouette ! Comme nous vous l'avions précisé dans les Écolomag précédents, voici une astuce pour décorer une belle table estivale. Alors si vous avez suivi nos conseils et planté vos hibiscus, les voici magnifiques et en fleur, et cette couleur rose égaie vos journées comme vos soirées. Si vous désirez faire de votre repas un moment festif et ajouter quelques couleurs venues tout droit des îles, parsemez de quelques (et seulement quelques) fleurs coupées d'hibiscus votre chemin de table. Afin qu'elles ne flétrissent pas avant la fin du repas, placez-les au réfrigérateur quelques instants avant de les poser sur votre table. Leur splendeur n'en durera que plus longtemps ! (Source : Magazine Le Papillon n°15 )



## Insecticides naturels pour cet été

Contre les chenilles, limaces et pucerons qui viendraient vous rendre visite cet été, utilisez un légume de saison : la rhubarbe. « Voui » madame ! Mettez 500 g de feuilles fraîches dans 3 litres d'eau (de pluie de préférence, mais là on chipote) et faites macérer le tout 24 h. Filtrez, puis pulvérisez pur sur les invités non désirés !
(Source : « Jardiner Bio, pas à pas en harmonie avec la nature », par Marc Grollimund et Isabelle Hannebicque, aux éditions Ulmer)

## Je suis rouge de jalousie, tes tomates sont si belles !

Voici quelques conseils pour des tomates superbes et savoureuses Quand vous plantez vos tomates, mettez des jeunes pousses d'ortie fraîche dans le fond du trou de plantation. Ces orties en se décomposant fourniront à vos plants de tomate les nutriments nécessaires pour fortifier les tomates. Plantez aussi du basilic avec vos tomates, il en améliore la croissance et le goût. Évitez d'arroser les feuilles mais arrosez plutôt le pied. D'ailleurs, la tomate ne doit pas manquer d'eau, pensez à un peu d'algue liquide vers la mi-juin et début juillet. Arrêtez par contre d'arroser dès que les tomates commencent à passer du vert au rouge, sauf en cas de longue sécheresse. Éliminez autant que possible les feuilles malades ou jaunies, mais n'effeuillez pas vos plants de tomates! Contrairement à la croyance populaire, éliminer les feuilles inférieures ne fait pas mûrir les fruits plus rapidement, mais réduit leur contenu en sucre, donnant des tomates de goût « inférieur » en les exposant « aux coups de soleil ». Enfin, plantez également des œillets d'inde et des oignons entre vos tomates et vous aurez non seulement un joli jardin, mais préviendrez également les maladies. (Source : www.econo-ecolo.org)






## Les Amanins, une réalisation concrète pour une écologie pratique et quotidienne

Au cœur d'un espace préservé de 55 hectares entre la Drôme provençale et les portes du Vercors, se trouve la ferme « Les Amanins », un centre de séjour et de transmission entièrement dédié à l'agro-écologie. Tout commence par la rencontre de Michel Valentin et Pierre Rabhi. Les valeurs qu'il met en avant retentissent dans le cœur de Michel, qui crée l'association « Les Amanins » en décembre 2004 et se donne pour objectif la conception et la réalisation d'un lieu de démonstration des méthodes agro-écologiques. Deux questions essentielles guident le projet : Quelle planète laisserons-nous à nos enfants ? Quels enfants laisserons-nous à notre planète ? En peu de temps une école voit le jour, elle scolarise aujourd'hui 33 enfants venus des villages alentours, et depuis l'été 2008, les séjours en agro-écologie sensibilisent, initient. Durant trois, quatre jours ou une semaine, séjournants et visiteurs découvrent les réalisations et participent aux activités de la ferme. Éco-construction, énergies renouvelables, gestion de l'eau, fabrication du pain, fabrication de briques de terre crue, etc. sont autant d'ateliers qui illustrent des pratiques écologiques quotidiennes et témoignent d' une expérience humaine et écologique en chemin. L'hébergement sobre et chaleureux , une alimentation saine , une cuisine créative invitent au partage, et à la générosité. Enfin, une éolienne ou les panneaux solaires rendent le site autosuffisant du point de vue énergétique, et les bassins de phyto-épuration permettent de traiter les eaux usées. Pour faire d'un séjour en famille un véritable moment d'échanges, en totale harmonie avec les lieux !
Pour découvrir les séjours proposés : www.lesamanins.com et 04 75 43 75 05



TERRA ACQUATICA

Arrosez ou fertirriguez 100% bio

EcoFlor est le permier engrais complet, concentré, et soluble, qui soit certifié pour la culture biologique, et efficace en irrigation automatique.





Croissance, floraison et fructification : 1 à 2 ml/L

Vous trouverez nos produits à Agen - 47 (Le Pré Vert), Condom - 32 (Arc en Ciel), Auch - 32 (Les Jardins d'Augusta), Villenave d'Ornon - 33 (Saveurs et Nature), Toulouse Balma - 31 (Bioasis).

**Ils sont aussi vendus en ligne, et directement chez nous :**

21 - Rte de Lectoure - 32500 Fleurance (Gers) - France - 05 62 64 27 86
info@terra-acquatica.com - www.terra-acquatica.com



# écohabitat

## écoloshop

### Peintures écologiques et pigments naturels

Bio-ethic est le spécialiste de la vente à distance de peintures écologiques : sans solvants chimiques ou organiques, matières premières issues de la nature et non épuisables. Pour ne pas polluer les chambres de bébé et toutes les pièces à vivre : nos peintures végétales naturelles.

**Prêtes à l'emploi, sans odeurs, biodégradables, microporeuses.**

Des peintures de haute qualité à des prix spécialement étudiés : 29 euros les 2,5 L en blanc mat. **En vente sur peintures.bio-ethic.com**

**Renseignements, devis gratuits, informations : 06 79 78 46 99 – 05 53 41 21 15 – info@bio-ethic.com**

## Des lanternes solaires extérieures

Il n'y a rien de plus joli que des lanternes à la lumière oscillante et poétique pour décorer votre extérieur. Autour d'une table, elles peuvent embellir votre repas et charmer vos invités, dans le jardin, elles peuvent inviter aux rêves à la nuit venue. En effet, dès le coucher du soleil, ces lanternes solaires se mettent à briller de mille feux automatiquement et nous font profiter de leurs différentes teintes lumineuses. Plus besoin de penser à allumer des bougies, l'ambiance se fait d'elle-même, tout naturellement et tout en magnificence. Les adultes comme les enfants seront conquis par ces lumières estivales qui coloreront leurs soirées d'été !

Fonctionne avec 1 accumulateur rechargeable (LR03 Ni-mH) fourni. Existe en vert, bleu, fuchsia. Hauteur : 14 cm - Diamètre : 13 cm

En vente dans tous les magasins Nature & Découvertes et sur le site www.natureetdecouvertes.com



## Quelques chiffres sur la mauvaise qualité de l'air

**52% de risques** supplémentaires de développer une maladie respiratoire si le logement contient humidité et moisissures.

**10% des nourrissons** souffrent d'eczéma atopique

**10% des écoliers** et **15% des collégiens** souffrent d'asthme.

**1ère cause** d'absentéisme à l'école : l'asthme.

**3 fois plus** d'asthmatiques depuis 20 ans

(Source : FFTB Fédération Française des Tuiles et des Briques)

La morale de cette histoire, c'est qu'il faut prendre soin de sa maison et non pas se faire une raison ! Des gestes simples sont à adopter au quotidien (bien isoler, aérer...) pour que la qualité de votre intérieur s'améliore nettement. Pensez-y !

## Lampes à incandescence : chronique d'une mort annoncée

La Commission européenne a planifié la disparition progressive des ampoules à incandescence (ampoules à incandescence et halogènes non claires, opales, blanches, dépolies, etc., des ampoules de 100 W et plus, des ampoules de classes énergétiques F et G, des ampoules halogènes de plus de 75 W et de classes D et E, les lampes fluocompactes de classe B). À partir de septembre 2009, la France a souhaité mettre en place un calendrier plus volontariste. En effet, les Fédérations des Entreprises du Commerce et de la Distribution (FCD) et des Magasins de Bricolage (FCB) se sont engagés auprès du MEEDDAT, dans le cadre du Grenelle de l'Environnement, à retirer de la vente les ampoules à incandescence de plus de 100 W à partir du 30 juin 2009. La disparition de ces ampoules énergivores se fait au profit des lampes basse consommation qui rappelons-le, durent 8 à 10 fois plus longtemps, consomment 4 à 5 fois moins d'énergie, et sont recyclables à + de 90 % de leur poids ! (www.malampe.org)

## Recyclez vos lampes usagées

Le mois dernier, on découvrait toutes les lampes recyclables. C'est bien beau mais où et comment les faire recycler ? Sachez tout d'abord que ce recyclage est financé grâce à l'Eco-contribution (0,18 € TTC) que tout utilisateur paie lors de l'achat d'une lampe neuve. Lorsque la lampe est usagée, vous avez deux solutions de collecte. Vous pouvez tout d'abord la rapporter sur un point de vente. Sachez que les distributeurs de lampes ont l'obligation de reprendre les lampes usagées de leurs clients dans la limite des quantités achetées. Vous trouverez un meuble de collecte en libre accès, comme pour les piles, dans de nombreuses grandes surfaces. Deuxième solution : la déposer non cassée, sans emballages, dans une déchèterie participante. Selon une enquête de Recylum, 70% des déchèteries françaises proposent la collecte des lampes. Rendez-vous sur le site www.malampe.org afin de localiser le point de vente ou la déchèterie conventionnés par Recylum les plus proches de chez vous. Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre mairie ou de votre magasin distributeur de lampes. Pour en savoir + : www.malampe.org

## Les LED sont-elles vraiment économiques ?

Oui ! Et les chiffres le prouvent. À titre de comparaison (car cela demeure tout de même bien plus parlant), en utilisant des éclairages à LED, vous faites une économie de 50% par rapport à un tube fluo de type néon classique, 95% sur les lampes halogènes par rapport aux lampes halogènes classiques et enfin 92% sur les halogènes extérieures de 150W. Alors, convaincus ? (Source : R. Fromentin, consultant en économie d'énergie électrique – www.ledpower.fr)

## Des revêtements pour murs multi-fonctions !



La société familiale Erfurt, crée en 1827 est à ce jour le spécialiste des revêtements à peindre en respect avec l'environnement. Ecodesign, nous voilà ! Parmi leurs produits, découvrez l'indémodable papier « Ingrain », crée en 1864, composé de papier recyclé, papier blanc, et de copeaux de bois calibrés. Il reste le papier peint le moins cher sur le marché tout en étant respectueux de l'environnement. Vous pouvez aussi utiliser un revêtement de la gamme des « intissés », à base de fibres de cellulose et fibres textiles sans métaux, ni PVC, ni fibres de verre. Son gaufrage est fait à chaud, ce qui empêche la perte de la structure ou du dessin. Il est anti-griffe et facile de pose (technique de l'encollage murale) et de dépose en cas de renouvellement de son intérieur. Ce revêtement est idéal pour les endroits de passage tels que couloir, cage d'escalier, collectivités, hôpitaux, maison de retraite, bureaux et toujours en respect avec l'environnement. Et pour les régions froides, à tendance humide, découvrez « Klimatec », un revêtement énergétique qui permet une augmentation de la température plus rapide dans la pièce de 75% et donc une économie de chauffage jusqu'a 36%. Il évite aussi la sensation de murs froids, régule l'humidité dans la pièce et demeure aussi un atténuateur phonique. Enfin, les plus adeptes de la « dépollution » intérieure seront ravis d'utiliser le « EMV80 », un revêtement en fibre de carbone qui bloque les ondes électromagnétiques tels que les lignes à haute tension ou les ondes des téléphones portables. Bye bye troubles du sommeil et maux de tête à répétition, bonjour intérieur beau et sain ! (Source : www.erfurt.com)



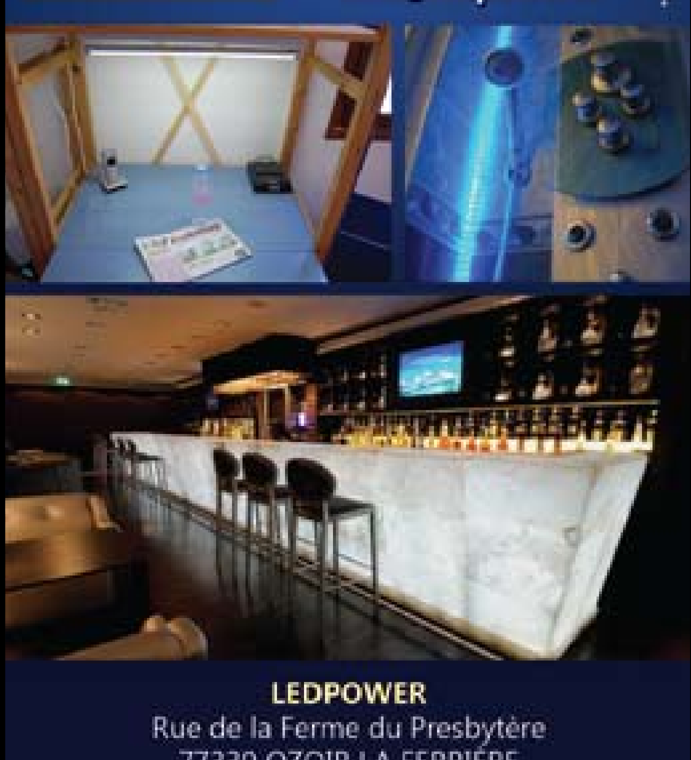




Vous souhaitez devenir revendeur ?

Contactez-nous sur info@ledpower.fr

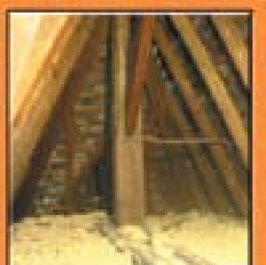
* Par rapport à une lampe halogène de 50 Watts



LEDPOWER
Rue de la Ferme du Presbytère
77330 OZOIR LA FERRIÈRE
Tél. : 01 76 71 05 40 - Fax : 01 60 02 79 83
Email : info@ledpower.fr

CelluBio

Fabrication d'isolant en ouate de cellulose totalement naturelle (sans encre)



- Isolation thermique
- Epandage manuel
- Soufflage
- Classement M1 CSTB



Découvrez également notre gamme de produits d'entretiens pour la maison :
• Anti mousse • Insecticides
• Dégraissants

10-14 Rue Anatole France - BP 73 - 94142 Alfortville cedex
Tél : 01 56 29 13 17 - Fax : 01 56 29 13 10 - Mail : contact@cellubio.com
www.cellubio.com

www.batimieu.fr




Revêtements de sol
en liège, lino, bois...



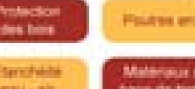


La nature s'installe chez vous !

Nos revêtements de sols vous offrent un éventail de possibilités graphiques pour des parquets naturels de toute beauté. Ils se posent très facilement et sans colle grâce au système à clipser Uniclic®.

www.batimieu.fr
Découvrez toute notre gamme de produits










Bardage bois massif couleur | Protection des bois | Poutres en I | Isolation fibre de bois | Isolation chanvre
Isolation cellulosique | Etanchéité eau - air | Matériaux à base de terre | Peintures naturelles | Revêtements de sol


## Mada c'est là !



Près de Rennes, à Servon sur Vilaine, il vous est possible de vous évader cet été sur l'île rouge en pénétrant tout simplement « Au Comptoir De Madagascar », un magasin spécialisé depuis 2007 dans l'importation et la distribution de mobilier en bambou ainsi que divers produits issus de l'artisanat Malgache: raphia, rabane, fougère, corne de zébu... L'entreprise fonctionne selon les pratiques dites de commerce équitable en plaçant l'Homme au centre des échanges. Juste rémunération de tous les acteurs de la filière, accès à la santé et à l'éducation des producteurs et de leurs familles, utilisation de matières premières 100% naturelles sont les valeurs inhérentes de cette enseigne. Depuis 2007, l'atelier Espace Bambou à Madagascar emploie 11 salariés. Tous les ouvriers sont déclarés, disposent d'un salaire supérieur au minimum malgache. Ils sont formés dès leur entrée dans l'atelier, bénéficient d'une couverture sociale et touchent une prime pour la rentrée scolaire... L'artisanat est fourni par des producteurs locaux, choisis pour la qualité de leurs produits, leur sérieux et leur potentiel à se développer. Cet été, venez donc découvrir les couleurs de Mada tout en vous assurant du respect de ceux qui vous font le cadeau d'un mobilier authentique et naturel ! www.comptoir-de-madagascar.com
35530 Servon sur Vilaine - 02.99.00.26.82 / 06.07.98.95.83

## Du bois modifié thermiquement



Qu'es a quo ? Le bois modifié thermiquement (BMT) est obtenu par chauffage à haute température (180°C à 230°) dans un four spécifique, selon un procédé qui permet un traitement homogène et à cœur. Il s'agit d'un procédé écologique puisqu'à part de l'eau et du gaz naturel, aucun produit n'est introduit. La pyrolyse contrôlée qui résulte de ce traitement modifie les composants présents dans le bois. L'humidité d'équilibre est diminuée et donc le bois, qui est naturellement hydrophile, devient hydrophobe. Bon d'accord, mais ça nous avance à quoi ? Et bien de ce fait, la durabilité biologique (résistance contre la pourriture due aux champignons et attaque d'insectes à larves xylophages) est augmentée et le changement de couleur donne un aspect plus attrayant. Le traitement assure de plus une meilleure stabilité dimensionnelle. Grâce à ces qualités, ce bois trouve donc sa place dans les maisons en ossature à bois, bardage extérieur, meubles de jardins, parquets, portes et fenêtres, sans oublier les ponts de bateau...Et dans une logique de développement durable, ce procédé permet de valoriser le bois local de moindre durabilité naturelle en substitution aux bois tropicaux, de recycler le bois en fin de vie ou bien encore de le brûler puisque la matière première est naturelle et sans additifs ! Un matériau qui vaut vraiment le coup... (de chaleur) ! (Source : Stabilwood® - www.sotralentz.com - www.leboisdanstoussesetats.org)

## La nature s'installe chez vous !



Authentiques et naturels, les revêtements de sols en liège, lino ou bois, apportent beaucoup de charme à une pièce. Ils permettent de créer une ambiance chaleureuse et donne à vos espaces une élégance naturelle. Unis ou à motifs, colorés ou naturels...laissez libre cours à votre créativité pour personnaliser chaque pièce en y apportant une atmosphère de bien-être.
Le choix d'un type de revêtement de sol ne répond cependant pas uniquement à des critères esthétiques. Il est primordial de tenir compte de l'usage de la pièce à laquelle il se destine. S'agit-il d'une pièce de passage ou d'une chambre ? Dans un couloir ou dans une entrée, votre choix se portera sur un revêtement robuste et résistant à l'usure pour supporter les passages répétés. A l'inverse, il exige moins de résistance s'il est posé dans une chambre. Côté travaux, l'aspect pratique et économique du système à clipser permet une pose facile et rapide, sans colle, pensez-y !
Uniclic® - En savoir plus et découvrir toutes les gammes : batimieu.fr

## Un réveil tout en douceur




Avec ce mini-réveil solaire blanc, finies les pannes d'oreiller ! Vous pouvez dormir sur vos deux oreilles, car le réveil est alimenté par l'énergie solaire, consomme peu d'énergie et n'a pas besoin d'être à côté de la fenêtre pour se recharger. La batterie prend même le relais quand le panneau solaire ne fonctionne plus ! Il dispose de 4 fonctions : réveil, calendrier, heure et température. Une belle acquisition à tout petit prix ! Fonctionne avec 1 pile (LR03) non fournie. 9,95 €, dans les magasins Nature & Découvertes ou sur le site www.natureetdecouvertes.com




## Toiture végétalisée

Une toiture qui produit de l'oxygène, diminue donc les gaz à effets de serre, fixe les poussières, pollens et particules en suspension dans l'air et assainit celui-ci, c'est bien ! Mais les toitures végétalisées permettraient aussi de diminuer la température dans les villes. À l'heure du réchauffement de la planète, et de l'été qui s'annonce bouillant, ça c'est une très bonne nouvelle ! Isolation, oxygénation...le toit végétal présente bien des avantages. Voici tout ce que vous avez voulu savoir sur « ces toits écolos ».

### Un toit végétal, qu'est-ce que c'est ?

Une toiture plate ou à faible pente recouverte d'une couche de terre et de végétaux est appelée toit végétal.

**Quand le concept de toit végétal est-il apparu ?**
Il existe depuis plusieurs centaines d'années, mais n'est arrivé en Europe que tardivement. L'Allemagne a commencé à végétaliser ses toitures depuis 1970. En France, ce concept est apparu dans les années 1990 et ne s'est réellement développé que depuis peu.

**Y a t-il des risques à recourir à ce procédé ?**
En principe non, si le toit est assez solide pour être végétalisé et que la pente n'excède pas 30°. Mais cela ne signifie pas que l'on peut implanter un toit végétal n'importe où. La végétalisation intensive n'est en général préconisée que pour les constructions neuves et dont la pente ne doit pas être supérieure à 3°.

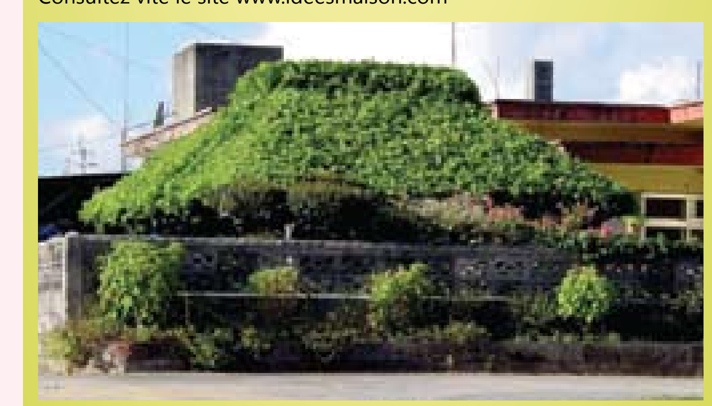
**Existe t-il des crédits d'impôts ?**
La France n'accorde pas, pour l'instant, de crédit d'impôt pour ce type de travaux. Cependant, certaines collectivités commencent à mettre en place des aides spécifiques. Le toit vert peut parfois permettre de baisser la prime d'assurance sur les risques liés à la grêle grâce à ses propriétés.

**Quels sont les points auxquels il faut particulièrement prêter attention ?**
Avant de vous lancer, demandez l'avis d'un professionnel et faites-vous orienter sur le type de toit à implanter (extensif, semi-intensif ou intensif). En effet, selon le type de construction, la taille de la surface à aménager et vos désirs, le choix pourra être différent. Bien définir ses envies, l'utilité du toit vert, l'entretien qui l'accompagne sont des impondérables.

**Quel est le moment de l'année le plus propice à la mise en oeuvre d'un toit végétalisé ?**
En général, la période mars-octobre est idéale pour implanter les végétaux sur le toit.

**Quelles plantes utiliser ?**
Les sédums sont particulièrement appropriés. Ce sont des plantes vivaces qui résistent aux conditions climatiques extrêmes. Les plantes couvre-sol sont aussi préconisées puisqu'elles s'étendent rapidement sur le sol sans se développer en hauteur. Sachez qu'il existe deux types de plantes couvre-sol : celles qui préfèrent l'ombre et celles qui nécessitent davantage de soleil.

**Quelle est la durée de vie d'un toit végétalisé ?**
Le toit vert a la particularité de limiter les chocs thermiques, il aura donc une durée de vie deux fois supérieure à un toit bitumé.
Et pour connaître les différents types de toits végétalisés selon la pente du toit, le poids à saturation d'eau etc...
Consultez vite le site www.ideesmaison.com



## Evitez de prendre le jus

Le matin, si vous marchez sur du parquet laminé, vous risquez en ouvrant une fenêtre métallique ou en PVC de prendre une décharge électrique, due à l'électricité statique du sol. Pour éviter cela, c'est tout simple, déposez un tapis de coton devant votre fenêtre ! Rappelons tout de même que le parquet laminé ne se place pas en ami de l'écologie. En effet, pour assembler les multicouches de ce bois, déjà transformé, il faut de la colle d'où le risque accru d'émanation de formaldéhyde. Si vraiment vous ne pouvez pas changer tout le parquet et passer à un matériau plus vert, pensez aux plantes dépolluantes !
(Source : extrait du livre « Une chambre d'enfant saine et écologique », par Corinne Bullat, aux éditions Ulmer)

## Le saviez-vous ?

La pose verticale des lambris et autres planches de bois sur les murs produit un effet de hauteur à la pièce et fait paraître les murs moins longs. La pose horizontale en revanche, donne l'impression de profondeur, les murs semblent moins hauts !



## Recette de peinture sur bois

...pour un rendu velouté semblable à la peinture à la chaux !
**Ingrédients :** • 1 litre d'eau • 100 g de colle de peau • 500 g à 1 kg de craie, 50 g à 100 g de pigment selon sa nature et la couleur
Mélangez l'ensemble au fouet électrique et... voilà ! Il ne vous reste plus qu'à l'appliquer en deux couches.
(Source : « Matériaux écologiques d'intérieur », par Jean-Claude Mengoni et Manu Mengoni, aux éditions Terre Vivante)

## Des Stages en éco-habitat



Et cet été, ne manquez pas tous les stages en éco-habitat (dans les Vosges du Nord -Alsace – Bas-Rhin) proposés par l'Ecotidienne, qui donne des conseils pratiques sur les alternatives écologiques au quotidien. Parmi eux, en juillet, les stages sur la fabrication des enduits en crue. Et oui c'est possible ! Fabriquer ses enduits à partir de la terre de son propre terrain (sous la couche végétale) est une solution économique et écologique. Les stagiaires vont apporter leur propre terre afin de réaliser des tests (terre, sable, paille hachée) qui permettront de définir les dosages idéaux à la fabrication d'un bon enduit de corps solide et peu «fissurable» puis un enduit de finition protecteur et durable. Chacun pourra découvrir ce matériau tout ce qu'il y a de plus naturel et les vertus qui se cachent dans leur propre jardin.
Renseignez-vous sur les dates, horaires et prix sur www.ecotidienne.fr

## Oui aux constructions de bois

Les 3 petits cochons n'avaient pas forcément raison. Le grand méchant loup n'aurait pas soufflé si fort sur une telle bâtisse solide comme un rock ( et oui !) et respectueuse de surcroît de son environnement. De plus en plus, nous entendons parler des constructions en bois. Alors, maison traditionnelle ou maison bois ? Vous aussi, cette question vous trotte dans la tête ? Voici qui pourrait vous éclaircir vos lanternes...
Depuis des siècles, le bois est utilisé comme matériau de construction. Il présente de nombreux avantages. Tout d'abord, une maison en bois est écologique car vous luttez contre l'effet de serre et vous utilisez une ressource qui est en pleine croissance tout en participant à la vie de la forêt. Ensuite, une maison en bois est une construction saine, le bois étant un matériau qui respire et ne dégage ni gaz, ni radioactivité, ni poussière... Une maison en bois c'est aussi économique, de part son pouvoir isolant qui permet de retenir la chaleur en hiver et la fraîcheur en été. Enfin, une maison en bois, c'est également un entretien simple (nettoyage, protection insectes et champignons) et peu onéreux. De plus, construire en bois c'est s'assurer d'une rapidité d'exécution (aucun délai de séchage = aucune attente, pas d'influence de climat sur le matériau et donc des chantiers continus). Mais surtout, le bois est avant tout une aventure humaine, que l'on ressent à travers ce matériau qui rassemble avantages de construction et beauté, tranquillité, isolation acoustique qui prodigue au bois une sorte de pouvoir relaxant ! Alors, brique ou bois ? Les petits cochons ne s'y reprendront pas !
(Source : PFN Nord – 03 27 77 61 59)




écoloshop




**L'arbre Immobilier recherche des agents commerciaux sur toute la France.**
**Contact :** Franck ou Nathaly
**Tél : 01 78 84 00 14**
**www.larbreimmobilier.com**
*L'immobilier solidaire et écologique*






**Siège : 67 Rue du Général Michel Audéoud - 83000 Toulon - Tél : 04 94 41 46 39 - Fax : 04 94 41 52 53 - www.ecolomag.fr**

**Co-gérants :** Catherine & Gaston Guichet
**Directeur Général - Directeur de la Publication :** Gaston Guichet (direction@lecolomag.com)
**Journalistes :** Véronique Boillot (redaction@lecolomag.com) - Michel Moreau (m1m@lecolomag.com)
Sophie Macheteau (sophiemacheteau@bionessence.fr)
**Conseiller Editorial & Artistique :** Michel Moreau (m1m@lecolomag.com)
**Correctrice :** Janseline Martins Quilichini (mjanseline@hotmail.com) - **Conseiller Scientifique et Technique :** Pascal Labouret, D.C.
**Directrice de la Communication :** Catherine Guichet Dechavannes (pub@lecolomag.com - 04 94 41 09 33)
**Chefs de Publicité :** Janine Laudet (janinelaudet@lecolomag.com) - Valérie Lefèvre (valerielefevre@orange.fr)
**Illustrations :** Jean-Claude Dandrieux (illustration@lecolomag.com - Site : jice.fr - 04 67 73 34 49)
**Conception & Création Maquette :** Romain Cuenca - Hoybox (maquette@lecolomag.com - 06 25 53 18 18)
**Diffusion :** Chrystèl Simonneau (diffusion@lecolomag.com - 04 94 71 47 14 )
**Publicité au magazine : 04 94 41 09 33**

**Un grand merci pour ce numéro à** Frédéric Marr de www.nutrivitalité.fr, Jérôme Henry du Crédit Coopératif, Carine Evano Negroni de Nature & Découvertes et Constance Bonduelle d'Ecover

**Impression :** ISTRA - 2 avenue 2ème Division Blindée - 67300 SCHILTIGHEIM



**Imprimé sur du papier EURAL OFFSET 100% recyclé**
Fabriqué à partir de fibres issues de la collecte sélective, 100% recyclé, ce papier est blanchi sans chlore, son process de production est particulièrement respectueux de l'environnement en termes d'optimisation de la consommation énergétique et de rejets dans l'eau et l'air. (usine certifiée ISO 14 001)











## Bon débarras !

Www.bondebarras.org, le site qu'il fallait à tous ceux qui luttent pour améliorer leur pouvoir d'achats. C'est ça qui est bon justement, ça ne coûte rien, il suffit de se déplacer et d'aller chercher ce que les gens n'utilisent plus : TV, électroménager, déco, table, vêtements... L'Écolomag trouve l'initiative excellente !

écoloshop

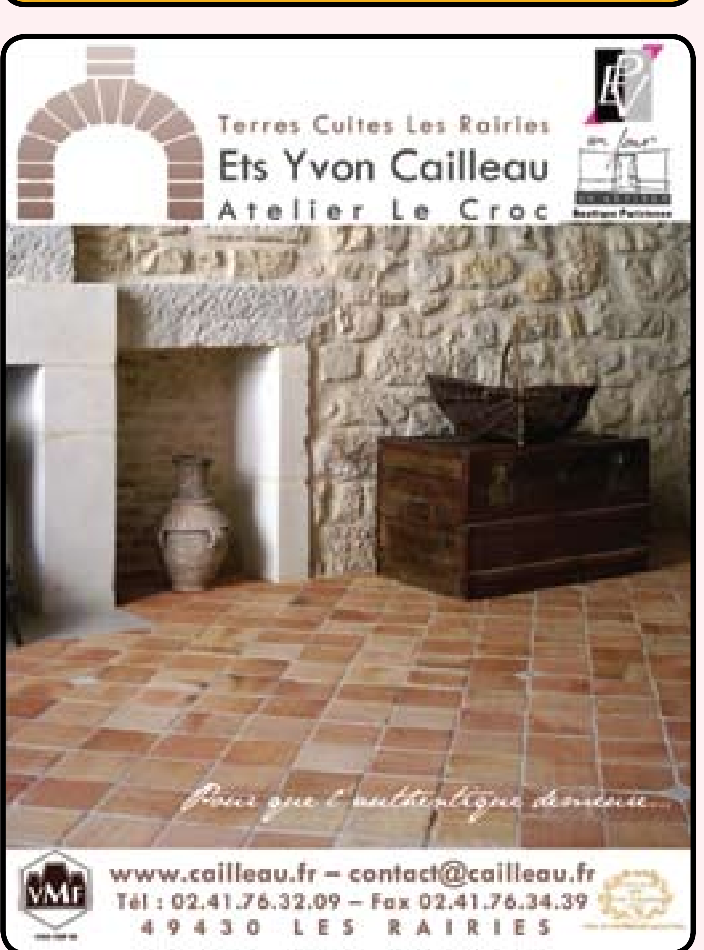
CONJUGEZ ECONOMIE & ECOLOGIE
avec les SUPERTHERM™



**Carburants** (essence, gazole, GPL/GNV)
**Combustibles** (fioul, gaz naturel, butane, propane, biogaz)
**Traitement de l'eau** (tartre)
Une gamme unique d'économiseurs de conception française,
**médaille d'argent au Concours Lépine 2005**
Résultats et fiabilité garantis

**JPL Innovation – 02 32 32 58 10 – jplinov@club-internet.fr**

CRISTALINN System® ECO
Anti-tartre
protège toute l'habitation
L'eau douce sur la peau
Naturel et sans sel
Installation facile
maison comme appartement
Plus besoin d'acheter l'eau en bouteilles
Remplace avantageusement adoucisseur et osmoseur
Créateurs d'économiseurs jusqu'à 7 fois moins d'eau
Recherche distributeurs-installateurs
Venez nous voir :
20-21 juin à PIOLENC (84)
15-16 août à Correns (83)
Distributeur France
ECO-H2O Economie, Ecologie de l'eau
13 Che du Pont de la Grave - 30650 SAZE
Tél : 04 90 26 96 94 - contact@eco-h2o.com
www.eco-h2o.com




## Roulez jeunesse !

Notre avenir et celui de nos descendants dépendent de nos décisions d'aujourd'hui. En voilà une affirmation qui revient sans cesse chatouiller nos oreilles...Nous sommes désormais conscients que nos moteurs et nos chauffages polluent l'atmosphère que nous respirons. Les effets de cette pollution s'ajoutent à ceux déjà cumulés depuis des milliers d'années. Mais tout n'est pas perdu, et à l'Écolomag, nous aimons rester positifs et proposer des solutions simples et efficaces d'aujourd'hui, pour les beaux jours de demain. En effet, en faisant des économies de carburant et de combustible on répond à ce double objectif de protection de l'environnement et d'économies d'énergies et de ressources... financières. Et pour diminuer les émanations nocives de votre chaudière comme de votre voiture, il existe des modules spéciaux brevetés internationalement, qui permettent une meilleure combustion et donc moins de pollution de l'air. Leur secret ? La présence de combinaisons d'aimants permanents de très hautes performances. Ces écomodules sont à placer rapidement et simplement sur les installations hôtes. Peu coûteux, et vite rentabilisés, ils ne demandent pas d'entretien particulier. En un geste, vous améliorez la qualité de l'environnement et pouvez rouler tranquillement sur la route des vacances et de l'économie d'énergie ! Alors roulez jeunesse, l'avenir comme le ciel n'est pas si gris !
(Source : Supertherm™ - JPL Innovation)

## Système de surveillance pour vos consommations d'eau

Et oui, il existe un logiciel ultra malin qui permet de surveiller vos consommations d'eau afin de mieux les gérer et d'économiser. Ce logiciel suit minute par minute la consommation d'eau d'un compteur spécifié. Il sert à repérer à distance les fuites, les pertes d'eau inhabituelles. Un véritable outil de gestion de vos énergies, qui permet de suivre vos consommations directement via Internet. Il permet de suivre toutes les énergies, eau, électricité, gaz, eau chaude... Les indications sont données à la minute, vous repérez rapidement s'il y a une fuite dans un bâtiment et évitez ainsi les pertes inutiles. Simply Energie vous envoie un mail pour vous prévenir. Fini le gaspillage, bonjour la tranquillité et le respect de la planète ! Simple à installer, il se connecte sur des compteurs récents et anciens. Il peut équiper les particuliers comme les collectivités et quel meilleur exemple pour cet été que le port de la Ciotat et celui de Cassis. Parce que les ports sont les plus touchés par le gaspillage en eau, il s'avère être un outil idéal. Un grand bravo pour cette innovation ! C'est l'instrument de gestion idéal pour toutes les entreprises qui ont une démarche environnementale. (Source : Simply Energie – www.eco-h2o.com)



## Les atouts de la Terre Cuite

La terre cuite est un matériau de très haute qualité, une substance très durable, d'une longévité incontestable. Qu'elle soit sous forme de tuiles, de briques ou encore de carrelages, la terre cuite offre une grande chaleur dans la maison et se bonifie avec le temps.
Matériau naturel et respirant, dont les couleurs sont les plus variées selon les régions, les argiles qui le compose et le mode de cuisson, la terre cuite est aussi un choix traditionnel mais à poser de façon écologique avec un mortier-colle et une barbotine pour les joints composée pour moitié de volume d'un mélange de sable fin et pour l'autre moitié de chaux hydraulique naturelle.
Allié incontesté des modes de chauffage par le sol, qu'il s'agisse de géothermie ou d'aréothermie, le carrelage de terre cuite naturel conduit et restitue idéalement la chaleur, vous permettant d'économiser ainsi l'énergie produite.
Cette formidable inertie thermique permet à la brique de terre cuite d'être, entre autres, l'allié idéal dans la construction de poêles de masse.
Alors, ne cherchez plus comment donner de la chaleur, dans tous les sens du terme, à votre foyer, choisissez la terre cuite et la plus naturelle, donc la plus artisanale possible ! (www.cailleau.fr)

## Quiz FFTB : Gagnez les murs de votre maison !

Il s'agit d'une initiative de La Fédération Française des Tuiles et Briques. Le but du jeu ? Pour FFTB, sensibiliser le public à la brique Monomur et ses avantages. Pour les participants, remporter les murs extérieurs en briques Monomur Terre Cuite d'une surface maximale de 140 m² de la future maison de quatre heureux gagnants. Le jeu est proposé sur le net jusqu'au 17 décembre 2009. Pour participer au quiz, les internautes devront répondre à une série de questions en cherchant les réponses à travers les sites construiresamaison.com, entreparticuliers.com, explorimmo.com, achat-terrain.com et seloger.com, mais aussi sur www.monomur.com. Elles porteront sur ce matériau écologique essentiellement, afin de sensibiliser les futurs propriétaires à l'éco-construction et au développement durable. Et comme ces enjeux et préoccupations sont au centre des intérêts de chacun, tentez votre chance. Qui sait, vos idéaux écologiques en habitat peuvent devenir réalité en un rien de temps !
(Source : FFTB)

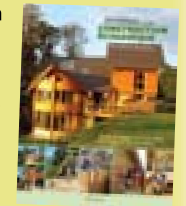



### *« Le guide de l'éolien »,*
**par Corinne Dubois, aux éditions Eyrolles.**



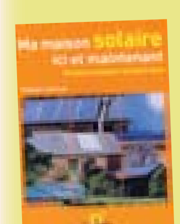

Ce guide détaille les principes fondamentaux de transformation de l'énergie éolienne en électricité. Il expose également toutes les étapes nécessaires à la réalisation d'un projet. L'auteur, spécialiste, facilite le travail de celui qui veut s'y mettre vraiment. Parce que cette énergie concerne les professionnels comme les particuliers, ce guide concerne toutes les personnes qui sont pour les énergies renouvelables, tout simplement ! 22€ les 178 pages

### *« Journal d'une construction écologique »,*
**par Thierry Thouvenot, aux éditions Minerva**



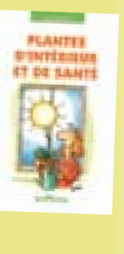
Cet auteur et consultant en écologie retrace la construction d'une maison écologique de la pose de la première pierre jusqu'à celle du dernier panneau solaire. Vous connaîtrez étape par étape, le choix des matériaux écologiques, les détails techniques, les coûts et les astuces à savoir. Un journal qui montre que tout est possible et que les envies peuvent prendre forme, sans pour autant porter atteinte à notre chère planète. Soyez les premiers à apprendre tous les secrets d'une construction respectueuse de vos valeurs et de l'environnement !
28€ les 156 pages

### *« Ma maison solaire, ici et maintenant »,*
**par Philippe Lequenne, aux éditions Terre Vivante**




L'énergie solaire, tout le monde en parle. C'est bien beau, mais c'est plus facile à dire qu'à faire...Voici pour vous un guide ultra pratique pour choisir la solution adaptée à son logement.
Dans ce livre, Philippe Lequenne (ancien directeur de Greenpeace France, formateur pour EDF sur les enjeux énergétiques, ancien président des Amis de la Terre, désormais directeur des études à l'Ecole Nationale Supérieure d'Architecture et fondateur sur site www.lenergie-solaire.info ... rien que ça !) présente l'ensemble des solutions dont vous avez besoin dans votre habitat. Comment disposer l'eau chaude solaire (comment installer un chauffe-eau solaire, orienter les capteurs, raccorder aux équipements déjà présent), chauffer son logement (système combiné, à accumulation ou PSD...), produire son électricité à domicile (la vendre, mettre en place des panneaux photovoltaïques ...), pour chaque proposition, fonctionnement, tarifs, aides et subventions...tout est détaillé !
Le tout imprimé sur du papier 100% recyclé, parfait !
19 € les 160 pages

### *« Plantes d'intérieur et de santé »,*
**par Jean Paul Pes, aux éditions Jouvence**




Un guide très pratique qui révèle l'origine de toutes les pollutions intérieures de votre maison, mais aussi de votre bureau et met en avant l'action des plantes, permettant de les éviter. Un livre clair, court, précis pour embellir votre intérieur tout en assainissant votre lieu de vie ! Les plantes n'auront plus de secret pour vous, un manuel ultra pratique pour tous ceux qui veulent s'y mettre sans se compliquer la vie !
4,90€ les 94 pages



# écoménager

Rubrique réalisée en partenariat avec 


Produits d'entretien et lessives Ecover : puissants et écologiques !

www.ecover.com

## On fait la planche

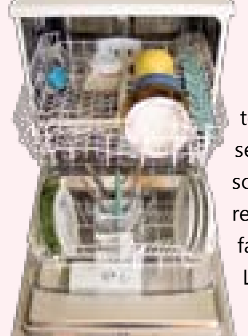
Et pas que dans l'eau ! Pour nettoyer votre planche en bois, souvent mutilée par des coups de couteaux, frottez énergiquement avec de l'écorce d'agrume. Les sillons seront aussi nettoyés ! Ensuite, rincez, tout simplement !



## Zéro trace !

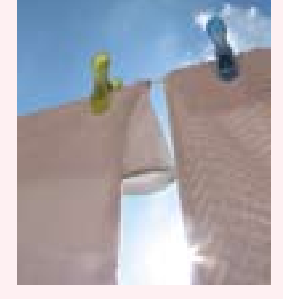
Pour recevoir vos invités et présenter des verres et carafes éclatants cet été, nettoyez-les avec 1 litre d'eau chaude, ½ verre de vinaigre blanc et une poignée de gros sel. Les traces disparaîtront aussitôt. Et pour révéler la brillance de vos verres en cristal, rien de plus simple, faites-les tremper ½ journée dans de l'eau avec quelques rondelles de pommes de terre, puis rincez !

## Lave-vaisselle en vacances



Vous partez en vacances et à votre retour, votre lave-vaisselle sent souvent le « renfermé ». Voici une astuce pour éviter les mauvaises surprises ainsi que les mauvaises odeurs : jetez une poignée de bicarbonate de soude au fond de la machine avant de partir. En revenant, ôtez le bicarbonate avec une éponge et faites tournez votre lave-vaisselle habituellement. L'air n'a jamais été aussi frais ! (Source : fiche collector maison dans « La Belle Adresse », N°6, avril 2009)

## Tout de blanc vêtu



Comme c'est appréciable de porter du blanc en cette saison ! Et pour que votre linge reste éclatant tout l'été, vous pouvez utiliser en plus de votre lessive écologique habituelle ainsi que du blanchissant oxygéné. Ecover propose un blanchissant qui non seulement enlève efficacement les tâches de thé, café, jus de fruits en tous genres etc., mais permet également de préserver l'éclat de la couleur d'origine du vêtement ! Et le tout, sans utiliser de chlore, ni de produits chimiques ! Pour préserver la planète et toute la beauté de votre garde-robe estivale ! (Source : Ma maison saine – Ecover)

## IShares Cup

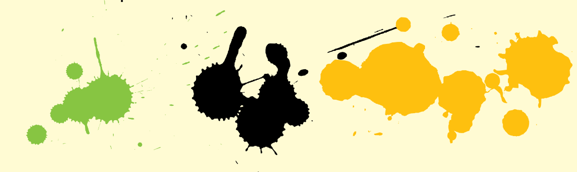
Troquant le monocoque pour le multi, le skipper Mike Golding sera à bord d'un catamaran Extreme 40 sponsorisé par Ecover, son partenaire de longue date. Ce navigateur en solo sera pour cette fois-ci rejoint par un équipage professionnel en vue de participer à l'iShares Cup. Régates au cœur des villes, l'iShares Cup est un ensemble d'épreuves au cours desquelles s'affrontent sur des parcours serrés des catamarans high-tech, puissants et spectaculaires. Ces régates qui se déroulent au plus près des côtes permettent au public d'assister au spectacle depuis le rivage. En tout, dix équipes s'aligneront sur la ligne de départ des six étapes européennes que comptent l'iShare's Cup. Tenez-vous prêts, l'étape 2 se déroulera en France à Hyères, du 2 au 3 juillet, avant de reprendre le large vers l'Angleterre !

## Piège à blattes

C'est l'été, il fait beau, chaud, humide parfois, tout ce que les blattes adorent ! Alors pour éviter que ces petites bêtes allergisantes et asthmatiformes ne s'installent, procédez tout d'abord de la sorte : bouchez les ouvertures le long des moulures, armoires, tuyaux de lavabos et de la baignoire. Ensuite, fabriquez votre piège à blattes. Prenez une bouteille à col étroit, graissez légèrement l'intérieur du goulot avec du beurre et versez-y un peu de bière éventée ou de la pomme de terre crue. Les voilà piégées et vous, soulagés ! (Source : « La maison, trucs et astuces écolo », par Cécile Guibert Brussel, aux éditions Minerva)

## L'école est finie !

C'est la fin des classes, votre ado a réussi ses examens. C'était trop de stress, ou trop d'impatience, dans un élan, il a fait tomber sa trousse de stylos et boum ! Une belle tache d'encre fraîche sur sa chemise préférée, qu'il voulait justement mettre demain soir pour fêter les vacances ! ». Alors pas de panique, avant de vous faire crier dessus, rassurez-le. Une tache d'encre fraîche s'enlève facilement avec un mélange de lait et de citron. Imbibez, frottez doucement jusqu'à disparition totale et passez à la machine. Ensuite, c'est à vous de jouer, seule la rapidité vous sauvera !

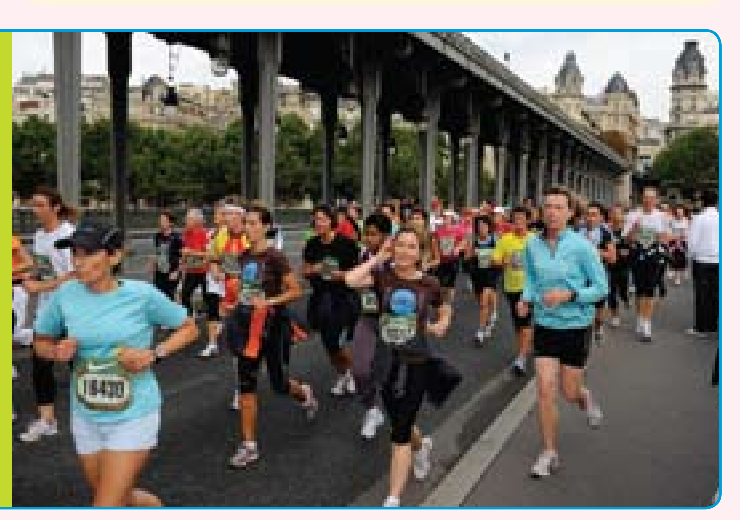


## Chaleur

Il faut beau, il fait chaud. Oui, c'est super, mais lorsqu'il fait trop chaud, les taches de sueur commencent à apparaître. Si vous ne pouvez vraiment pas y remédier et que vos habits sont tachés par la transpiration, voici une solution : frottez la tache avec un peu de vinaigre. Et voilà, le coup de chaleur ne sera plus qu'un mauvais souvenir ! (Source : www.econo-ecolo.org)

## La course féminine de la rentrée !

Pour nous prouver votre forme olympique et entamer une rentrée tonique, venez participer à la 13ème édition de La Parisienne, dont Ecover est le partenaire. Cette course féminine a lieu sur le Champ de Mars à Paris le 13 septembre. Plus de 11 000 coureuses étaient déjà présentes en septembre 2008. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 août (sur le net uniquement). Et le bonus de cette année : les inscrites avant le 31 juillet pourront bénéficier d'un dossard personnalisé avec leur prénom. Un petit détail convivial et utile pour se faire encourager. Et toujours jusqu'au 31 juillet, les femmes participant pour la première fois à la course pourront cocher la case « Ma Première Parisienne » et obtenir un dossard distinctif rose afin de les aider à ne pas craquer dans la dernière ligne droite ! (www.la-parisienne.net)



CONTRE LES DANGERS DES CHAMPS ÉLECTROMAGNÉTIQUES
3 PRODUITS - 1 SEULE MARQUE
TÉLÉPHONE PORTABLE / D.E.C.T.
Votre BIOPROTECTION
Adaptable à tous les téléphones portables
Plaquette ultra fine - Efficace et discret
PROTECTION INDIVIDUELLE
Votre BIOPROTECTION
La protection permanente contre la pollution des ondes de votre environnement (antenne relais, wifi...)
Se présente sous la forme d'un médaillon ultra léger, discret, à porter sur soi.



ORDINATEUR PORTABLE
Votre BIOPROTECTION
Adaptable à tous les ordinateurs portables
Plaquette ultra fine - Efficace et discret




MEGA - PROTECT - PHONE
15 Rue Henri Moissan
77400 Lagny-sur-Marne
Tél : 01 60 07 46 13
www.mega-protect-phone.fr

LAICA
Filtration de l'eau



Pourquoi filtrer l'eau du robinet ?
Réduction : Du chlore, du tartre (entartrage des appareils ménagers), des impuretés organiques, certains pesticides et métaux lourds (plomb, zinc, cuivre).
Améliore le goût : Le plaisir d'une eau savoureuse à déguster et plus propre pour la préparation des repas, le goût du café et du thé est enfin retrouvé.
Economique : L'eau filtrée coûte seulement quelques centimes d'euro par litre.
Commode et pratique : De l'eau toujours disponible, évite le transport des bouteilles lourdes et encombrantes.
Protège l'environnement : Plus de bouteilles à jeter, à recycler et à transporter (moins de rejets Co2)




Disponibles dans votre magasin habituel
www.resolutive.fr - Tél : 04 73 39 74 46

SALON
Métro Porte de Pantin
# vivez nature

sur présentation de ce coupon, entrée **GRATUITE** (1)

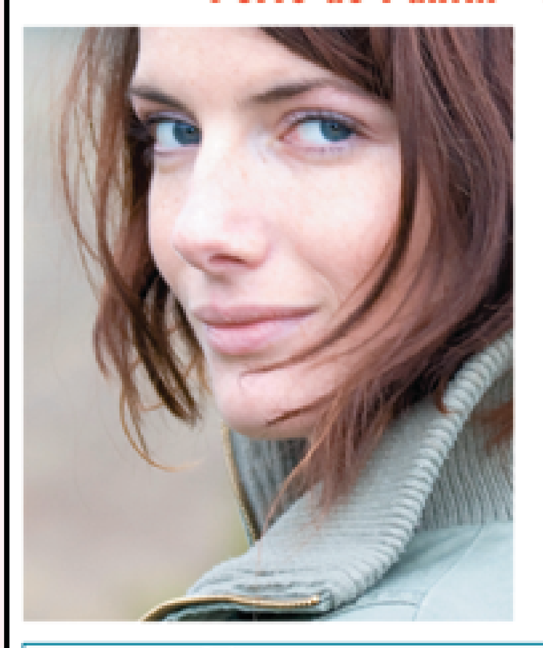
(1) Invitation, valable un seul jour et pour deux personnes, vous permettant d'accéder GRATUITEMENT à VIVEZ NATURE, le jour de votre choix, soit le 16, ou 17, ou 18 ou 19 octobre 2009

Venez découvrir un SALON vraiment différent

**du 16 au 19 octobre 2009**

Horaires : le 16 de 11 h à 22 h (nocturne)
le 17, le 18 et le 19 de 10 h 30 à 19 h 30

**GRANDE HALLE de la VILLETTE**
**Porte de Pantin - PARIS**



http://www.vivez-nature.com
Programme de l'ensemble de nos animations et de tous les aspects pratiques... sur notre site internet

**Dates :** du vendredi 16 au lundi 19 octobre 2009
**Horaires :** vendredi 16 octobre de 11 h à 22 h (nocturne)
samedi 17, dimanche 18, lundi 19 octobre 2009 de 10 h 30 à 19 h 30
**Tarifs :** 5 euros. Enfants - 12 ans : gratuit
Entrée gratuite à imprimer également sur : http://vivez-nature.com
**Lieu :** Grande Halle de la Villette, Porte de Pantin
**Métro :** Porte de Pantin, ligne 5 - **Bus :** PC2, PC3 et 75
**Vélos :** station Vélib' devant la Grande Halle de la Villette
**Parking :** Parc de la Villette sud, ou Parc de la Villette nord
**Restauration :** bio, sur place, y compris pour la nocturne du 6 février 2009
**Animations gratuites pendant VIVEZ NATURE :**
Conférences / Ateliers / Espace détente - relaxation...
Espace techniques corporelles / Espace bébés
**Espace enfants :** samedi 17 et dimanche 18 (enfants de plus de 6 ans)
**Le PLUS gratuit :** service de livraison à la voiture

animations gratuites

**LES 4 JOURS**
de l'AGRICULTURE BIOLOGIQUE
de l'ENVIRONNEMENT et des PRODUITS au NATUREL







# Petites annonces

Pour passer votre petite annonce, rendez-vous sur www.ecolomag.fr, rubrique petites annonces ou par téléphone au 04 94 71 47 14

**ACTIVITÉS/BIEN-ÊTRE**

■ Prendre du temps pour soi ! **Stage yoga/méditation** Périgueux du 27 au 31 juillet 2009. Professeur diplomée Maryse GUIBLAIN.
Tél : 01 42 70 79 28 - info@equilibreressources.com

■ MOINS CHER qu'une SEMAINE DE VACANCES : **SÉJOUR de DIÈTE et RANDONNÉES à L'OCÉAN ou en AUVERGNE** (nettoie et régénère le corps)
Tél : 06 83 41 97 14 - www.jaimelanature.fr

**AGENDA**

■ 26 & 27/06 : **1er salon éco-matériaux XILIPAN**
St Nabord (88). Conférences, stands, ateliers sur l'écoconstruction, l'isolation naturelle, la maison bio. Entrée gratuite.
Infos au 06 77 55 81 06 ou sur www.xilipan.fr

**DÉCOUVERTE**

■ **Découvrez les bienfaits de la MÉDITATION SHAKTIDO :** Harmonisation des énergies - bien-être éveil spirituel
Informations sur www.shaktido.com

**RECRUTEMENT/REVENDEURS**

■ Cosmétique biologique haut de gamme recherchons démonstrateur/trice à domicile - Gérez votre temps partiel ou plein.
Tél : 06 22 75 44 22 - Email : somarou@wanadoo.fr

■ **Recherche commerciaux pour la société Biovie Direct** (produits naturels certifiés bio) Aromathérapie - Huiles de massage - cosmétiques, bains, crèmes, laits. Renseignements : bioviedirect@yahoo.fr
Tél : 0032 71 68 52 49

**STAGES - FORMATIONS - PROMOTIONS - SERVICES**

■ **Mâcon 71- Fasciapulsologie, Massage Sensitif®, Sauna Japonais.** Thérapie, Détente, cours, formation. Ateliers découverte gratuits. Tai Chi, Qi Gong, Kamuhi Jeudi 25 juin, soirée découverte sur les bords de Saône.
**A. Robert : 06 08 22 80 80**
**www.centre-alain-robert.com**

■ **Stages de cuisine saine bio yin/yang,** gastronomique, plantes sauvages, sushis, makis, avec chef et aussi **séjours vacances mer/montagne.**
Tél : 06 43 85 45 07 - www.macrobio.fr

■ **Maison d'hôtes bio en Cévennes**, tables gourmandes bio végétariennes, stages et ateliers poterie, yoga, cuisine bio en pleine nature
www.mas-novis.com - 04 66 30 59 23

■ **Comment apprivoiser sa solitude au quotidien ?** Stage de développement personnel réservé aux femmes du 18 au 23 août 2009 - Picardie verte - Nombre limitée d'inscriptions - www.selarmonia.com

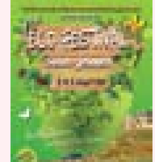
■ **A Tournai, séjour bio qui transforme.** Détoxination, oxygénation, arrêt cigarette, relaxation, amincissement, lifting visage.
www.la-bio-belle-epoque.com - Tél : 04 78 31 43 13

**VENTE**

■ **A vendre** maison médiévale 100m² habitable refaite en partie + terrain de 3300m² + 1 bois de 4000m² à l'écart + 1 grange de 167m² au sol sur 2 niveaux (maison sortie de village) Tessieux dans le Lot).
Prix : 170 000 €
M. ELUAU au 01 48 85 93 22 - 06 63 04 17 67

# agenda • salons • expositions

**Du 03/07/09 au 05/07/09**
**1er ECO FESTIVAL DE ST JEANNET**



Un événement festif, rythmé par des animations et spectacles de rue, projections, concerts, mais aussi tout le week-end, buvette bio et repas partagés.
Un lieu d'échanges, tables rondes, ateliers, rencontre des acteurs. Une vitrine des initiatives locales et solidaires pour le respect de l'environnement avec le marché de la Consommation Responsable, le village associatif, et la vidéothèque.
Plus d'infos sur www.eco-festival-saint-jeannet.org

**Le 05/07/09**
**15ème FOIRE SEREINEMENT BIO**
**Lieu : Promenada du Moulin - Moissac (82)**
Produits alimentaires, vins, boissons, matériels culinaires, restauration bio sur place, Cosmétiques, hygiène et soins, phytothérapie, aromathérapie, pratiques et formations, Habitat/artisanat, éco produits, literie, linge de maison, environnement.
Infos : trefle.vert.free.fr - 05 63 30 91 74

**Du 11/07/09 au 12/07/09**
**€CO HABITAT VERCORS**
**Lieu : SAINT LAURENT DE TOYANS**



Cette manifestation aura pour but de sensibiliser la population locale mais aussi estivale au développement durable. Nous avons donc choisi d'aborder la globalité de la démarche environnementale, et mettre en exergue les multiples possibilités liées aux nouveaux matériaux et énergies renouvelables. L'artisan reste le premier relais d'informations pour le grand public. Dans cette optique les rencontres €co Habitat sont l'occasion d'exposer son savoir-faire, de se faire connaître, de prendre des contacts, d'expliquer, de montrer les matériaux. Il s'agit d'une opportunité offerte aux artisans du territoire de valoriser leur implication pour un habitat durable. Grand public - Infos : ecohabitatvercors.blogspot.com

**Du 16/07/09 au 17/07/09**
**FÊTE ECO BIO « VOIR ET VIVRE LA NATURE »**
**Lieu : La Maison de la Nature - L'île D'OLERON**
Les concepts de cette manifestation sont l'information, l'échange, la valorisation et la convivialité. Elle mettra en valeur la protection de l'environnement l'éco responsabilité, la solidarité et les démarches écologiques, en partenariat, entre autres, avec des acteurs locaux. La manifestation prendra compte de l'environnement avec l'utilisation d'affiches et dépliants édités sur papier recyclé chez un imprimeur « imprim'vert », une vaisselle réutilisable ou compostable, l'installation d'un composteur et récupérateur d'eaux de pluie, un tri sélectif des déchets, des cendriers collectifs et individuels et des toilettes sèches. Au programme : sorties découverte de la biodiversité, expositions, animations, démonstrations, présentations de produits bio, exposants, dégustation bio... Sans oublier les notions de commerce équitable.
Grand public
www.oleron-maison-nature.org/ecobio.php

**Du 19/07/09 au 26/07/09**
**1er FESTIVAL DES NOUVEAUX MONDES – CASSIS**
**Lieux : la plage, le centre culturel, la maison des associations MEVA et l'Oustaou Calendal.**
Les matinées démarreront avec une invitation au Taichi et Qi gong de Catherine Bérenger à 8h45. Elles seront suivies par des ateliers de pratique mis en place par les différents conférenciers le matin, les films seront diffusés l'après midi. Ne manquez pas 9 journées entières enrichies de films, débats, ateliers, conférences portant sur le bio et le bien-être !
Grand Public - Infos : Isabelle Duffaud - 06 14 65 04 48

**Du 01/08/09 au 02/08/09**
**8ème BIENNALE DE LA CÉRAMIQUE**
**Lieu : DE SAINT-BONNET LE CHÂTEAU**
Une quarantaine de potiers et céramistes viennent proposer leurs créations : grès, faïence, porcelaine, raku, sculpture, vaisselle, bijoux. A côté du marché, une approche d'une des facette de ce vaste métier vous sera proposé (volumes à la corde, cuissons) par l'association Renc'art. Vous pourrez également faire un geste solidaire en achetant un bol de la solidarité dont les fonds servent à aider les potiers en difficulté. Enfin, Anne-Laure (brasserie de Saint-Just-saint-Rambert 42) vous régalera de sa bière artisanale.

**Du 15/08/09 au 16/08/09**
**10ème FÊTE DE LA BIO ET DU NATUREL**
**Lieu : Village de Correns**
Comme chaque année, des conférences, des exposants, des rencontres...
Pour sa 10ème édition, la Fête de la BIO et du Naturel sera tournée vers l'agriculture. Nous proposerons au public une réflexion sur les chemins pris par des agriculteurs, des chercheurs, pour une approche des pratiques agricoles plus humaniste et plus consciente de la crise écologique mondiale. L'objectif du week-end au travers de films, de débats, de conférences, des produits et services exposés (120 stands) étant de donner des pistes, un esprit non pas moralisateur mais pédagogique. Une pensée à méditer : « Vous pouvez blâmer les gens qui se cognent dans l'obscurité ou vous pouvez allumer des bougies. La seule erreur est d'avoir conscience d'un problème en choisissant de ne pas réagir ».

**Du 16/08/09 au 22/08/09**
**8ème RENCONTRES EUROPE DES CONSCIENCES « BÂTIR L'AVENIR, SOUTENIR LA VIE »**
**Lieu : Domaine de Chardenoux - Saône et Loire**



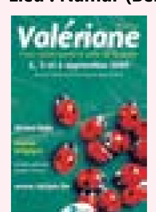

40 Intervenants, exposés et partages d'expériences innovantes. Les intervenants : Swami Tejomayananda, Jean Mari Pelt, Philippe Yacine Demaison, Pierre Rabhi , Satya Narayan Das, Pierre Yves Albrecht, Emmanuel Desjardins, Robert Heymann, Thierry Grosjean, Rajagopal, Alain Richard, Marie Christine Koenig, Jacky Blanc, François Plassard, Steven Rudolph, Marianne Sébastien, Pierre Gevaert, Alain Michel, Claire Elouard, Partap Chauhan, Alain Chevillat, Michel Valentin, Sophie Rabhi et Laurent Bouquet, Marie Noëlle Besançon, Marc Vella, Gérard Barras, Jean-Luc Chautagnat, Rachel Liu, Béatrice Barras , Jean Marc Governatori, Antoine Waechter, Jean Baptiste Libouban
Infos : www.terre-du-ciel.fr -- Tél : 03 85 60 40 31

**Du 29/08/09 au 30/08/09**
**35ème FOIRE BIO DE NEUVY ST SEPULCRE – NEUVY ST SEPULCRE (INDRE)**
**Lieu : au cœur du village**
Une centaine d'exposants chaque année : producteurs, artisans, viticulteurs, cosmétiques... animation enfants, ateliers, conférences...repas bio sur place. Grand public Entrée libre - Infos : foirebioneuvy@yahoo.fr

**Le 30/08/09**
**4ème FÊTE BIO – MALICORNE SUR SARTHE**
**Lieu : le parc du château**
Avec 70 exposants, ce rendez-vous est bio et convivial. Au programme : stands, cochon bio grillé et détente ! Grand public - Entrée libre

**Du 04/09/09 au 07/09/09**
**SALON DU BIEN ETRE – MENTON**
Plus de 2500 m² d'exposition pouvant accueillir jusqu'à 135 stands... À l'affiche : habitat sain, santé et beauté, producteurs bio, médecines douces, thérapies naturelles, développement personnel, ateliers et conférences gratuites... Grand public.
www.salonbienetre-menton.fr

**Du 04/09/09 au 06/09/09**
**VALÉRIANE 2009 – 25ème édition**
**Lieu : Namur (Belgique) - Parc des Expositions**




Créé en 1985 et organisé par Nature & Progrès ce rendez-vous international de l'alimentation biologique et de l'écologie pratique, a lieu chaque année et chaque premier week-end de septembre à Namur Expo (Namur – Belgique) Thème : « Du grain, du levain, du bon pain... »
Invités d'honneur : Les producteurs Corses
Tarif : 8 € par jour - Gratuit pour les moins de 26 ans
4 € pour les Membres Nature & Progrès (sur présentation de la carte de membre) - Abonnement 3 jours : 16 €
Lieu de réflexion, de rencontre et d'échange de tous ceux qui veulent être acteurs d'un monde plus juste et plus solidaire dans un environnement plus sain. Près de 300 exposants, scrupuleusement sélectionnés et réunis sur un site de 11.000 m². Ils sont belges, mais également français, allemands, luxembourgeois, espagnols ou italiens. Secteurs représentés : Agriculture, jardinage et alimentation biologiques, habitat écologique, éco-bioconstruction, énergies renouvelables, commerce équitable, Associations de protection de l'environnement, éco-tourisme, tourisme solidaire, habillement, artisanat, santé...
Tél. : +32 (0) 81 30 36 90 - www.natpro.be

**Du 11/09/09 au 14/09/09**
**SALON « RENCONTRE DE L'ENVIRONNEMENT »**
**Lieu : Pépinières Derbez - Gassin**
Un rendez-vous écocitoyen à ne pas manquer. Pour la 2ème année consécutive, le salon « Rencontre de l'Environnement » (RDE), est consacré à la préservation de notre belle planète Vous y découvrirez un panel très novateur de matériaux, produits, services et nouvelles technologies, incontournables dans nos nouveaux modes de vie. Ateliers, conférence, espace bien-être, tout pour éveiller le public à une attitude écologique et responsable. La nouveauté de cette édition : une salle de 200 m² sera consacrée aux conférences et aux expositions. Vous y découvrirez entre autres la magnifique collection d'affiches de Yann Arthus Bertrand sur la biodiversité. Une soirée spéciale sera consacrée à la projection de son dernier film : « HOME » - Grand public - www.salonrde.com

**Du 12/09/09 au 13/09/09**
**SALON ECODÉCLIC, MONTBÉLIARD**
**Lieu : La Roselière**
S'adresse à ceux qui ont fait le choix d'un mode de plus sain et plus respectueux de la planète. Tout pour être bien chez soi, bien dans son assiette et bien dans son corps. Au programme également : ateliers et conférences.
Grand public - Tarifs : 3€ à partir de 12 ans. Invitations gratuites à télécharger sur le site salonecodeclic.com
03 84 81 92 18


Retrouvez-moi dès le mois de septembre dans votre magasin !